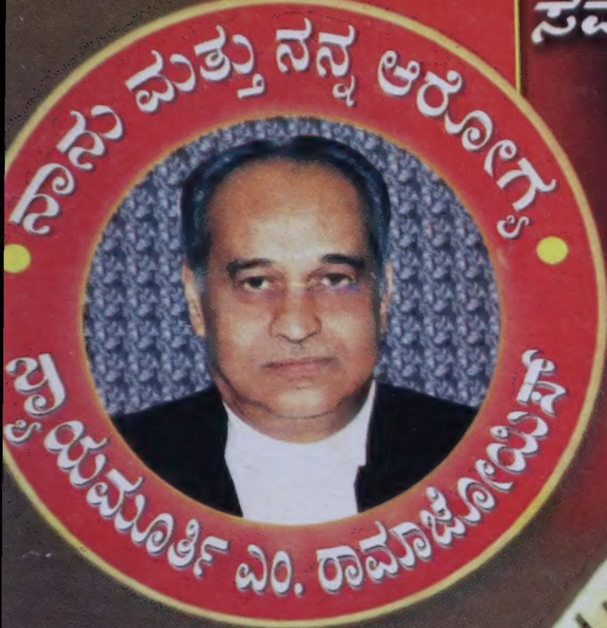
ಮಾರ್ಚ್ - 2006

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಎಂ. ರಾಮಾಜೋಯಿಸ್



ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ

ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ!

ಶಾಂತ ಸಮಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೇ!?

ಮೊಟ್ಟೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವೇ?

ಕೋಳಿ ದಾಳಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ!

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೊಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಇನ್‌ಹೇಲರ್

ಮಾರ್ಚ್ -2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

DIKS  OCHI
(DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ "ಜೀವನಾಡಿ"ಗೆ ಹೊಸ ರೂಪ

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸೇರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಭತ್ತು ಪುಟಗಳು. ಪುಟಪುಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಚೀನ, ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈಗಿರುವ ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೆಮದ್ದು, ಲೈಂಗಿಕಶಾಸ್ತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಹಾಸ್ಯರಸಾಯನದಂತಹ ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹೊಸ ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಚಿಕೆಯು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟಲ್ಲ. ಈಗಿನ 10ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ 15 ರೂಪಾಯಿಗಷ್ಟೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೊಸ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಭಾರವಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದದ ಬೆಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸಿದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿ ಟನ್ನಿಗೆ 23 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ 33 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶೇಕಡಾವಾರು 45ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬರೀ ಬೆಲೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಉಪೇಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗದೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

"ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ

ಸಮೃದ್ಧ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ

ಬರಲಿದೆ ಹೊಸ ರೂಪದ ಜೀವನಾಡಿ"

ಜೀವನಾಡಿ

ಮಾರ್ಚ್ 2006

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 8

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ,

3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಫೋನ್ : 9845406575

19

ಕೋಳಿ ದಾಳಿ!

ಮೊಟ್ಟೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೇ!

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಯೋಗ ತಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

16

ಮಾಜಿ ರಾಜ್ಯಪಾಲ ರಾಮಾಜೋಯಿಸ್

ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವೇ! ಗುಡ್‌ಬೈ!

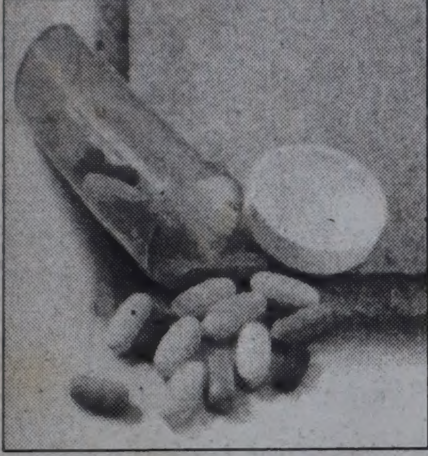
33

ತಲೆನೋವು ಯಾರನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊರತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಾಡುವಾಗ ನಾವು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಬೇರೆಯವರಾದರೂ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯೇ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಈ ರೀತಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವ ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ...

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಮಾರಾಟ

ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಮೆರಿಕನ್ನರನ್ನು ಈಗ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಪೀಡಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.



ಈ ಮೊದಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಗಳು ಆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2005ರ ಪ್ರಥಮ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೆ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆಂದು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೊತ್ತ 298 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು. 2004ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿದ ಒಟ್ಟು ಹಣಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಮೊತ್ತವಿದು.

ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. 2005ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಅನುಸಾರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಲಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ 42 ದಶಲಕ್ಷವನ್ನು ದಾಟಿದೆ ವರ್ಷ 2000ಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಾದರೂ ಮಾರನೇ ದಿನ ಎದ್ದ ನಂತರವೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರು ಕಾಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಜ್ಞಾಪಕನಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕೋನದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಹೋಗದೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ನೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಪರಿಣತರ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮಮ್ಮೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ

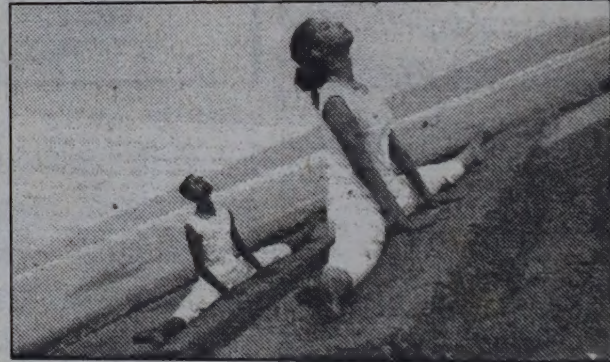
ತೀರಾ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಕೆಲಬಾರಿ 11ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕೋಶಗಳ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಅತಿಯೆನಿಸುವಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಜಿಜಾಂಟೋಮಾಸ್ಟಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಜುಗರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಆಟೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಕರಿಯರ್ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಈ ಭಾರೀ ಸ್ತನಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ತನಗಾತ್ರ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಮ್ಮೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನಾಗ್ರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಛೇದ ಮಾಡಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖುಷಿಯಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲಳು. ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಾರುಣ್ಯವಂತ ಆಕಾರವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮುಖ್ಯ!

ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು 'ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ' ಎಂಬ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ಮತ್ತು ಜಾನ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು 'ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಿಂತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕ ಪೂರ್ತಿ 12 ರಿಂದ 22 ವಯಸ್ಸಿನ 80 ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಧರಿಸಿದೆ.



ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆದಾಟ, ನೃತ್ಯ ಆಟಗಳು ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ರಾಶಿಯ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಭಾಗ 12ರಿಂದ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅವರು 35-36ನೇ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ◆



ಜೀವಧಾರೆ

ಒಂದು ರೋಗಾಣುವಿನ ಕಥೆ

'ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ ಪೈಲೋರಿ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಜೀವಿಯ ಹೆಸರು. 2005 ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನೋಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರೆಯಿತು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಿಲ್ಲ.

ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನಾನೂ ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಜೆ.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಯ ಓರ್ವ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕಲಕತ್ತೆಗೆ ಕಳಿಸಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮರಳಿದನು. ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವೆಂದು ಮಾನ್ಯವಾಯಿತು. ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜಿನವರು ಬಂದು ಕಲಿತು ಹೋದರು. ನಾವು ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆವು. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರ ಹೆಸರು ಮಾರ್ಶಲ್ ಮತ್ತು ವಾರೆನ್. ಮಾರ್ಶಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಾರೆನ್ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ.

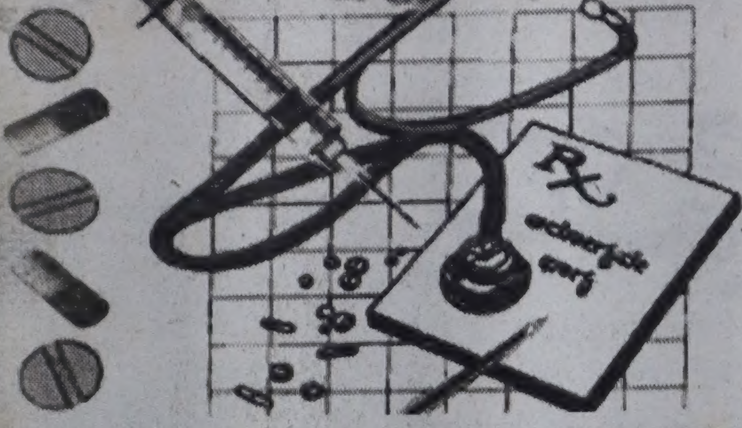
ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಆಮ್ಲವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇತ್ತು. ವಾರೆನ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಶಲ್ ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. 1978ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಅವರು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಇವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಜಠರ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತೋರಿಸಿದರು. ಅಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವರ ವಾದವನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಎಂದು ಜರಿದರು. ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಅವರು ದುಡಿದರು. 1982ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಇದೇ ವಾದವನ್ನು ವಾರೆನ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಶಲ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಶಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಆಗ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಮಾರ್ಶಲ್ ಮುಂದಾದರು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾವನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ತಮ್ಮನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡರು. ವೈದ್ಯರು ಮಾರ್ಶಲ್‌ರ ಜಠರವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಚಿವುಟಿ ತೆಗೆದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಮಾರ್ಷಲ್ ಅವರು ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದ ಪಾನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಎದುರು ಕುಡಿದರು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಜಠರ ದರ್ಶಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿತು. ಮಾರ್ಷಲ್‌ರ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದವು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅದೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರು. ಈಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತು. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಕೇವಲ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಸಹ ಈ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾದ ಭೀಕರತೆಯ ಅರಿವಾಯಿತು.

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇದೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ. ಇದರ ಆಕಾರ ಸುತ್ತಿದ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಇರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಮಾನವರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಶ್ಮಲ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಶ್ಮಲ ಪೇಯಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಜಠರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಶ್ಮಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕಶ್ಮಲ ಪೇಯಗಳ, ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವ, ಎಲೆ ಜಗಿಯುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ.

> ***ಸೂಚನೆ :*** *'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 15 ರೂ.ಗೆ ಏರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಗದ ಬೆಲೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.* ಸಂ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು



ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೂ ಬರಲಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಬಿಡಸಲು ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಜ್ಯೂರಿಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಟೊಸ್ ಬಯೊ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಡಾ.ವುಲ್ಫ್‌ಗ್ಯಾಂಗ್ ರೇನರ್ ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಜನರು ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳತನಕ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು. 3ನೇ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇದು ಬರೀ ಸುರಕ್ಷಿತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವೆಂದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ."

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಲೌಸಾನೆಯ ಡಾ.ಜಾಕ್ಸ್ ಕಾರ್‌ನೂಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯೊಫೇಸ್ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದೊಂದು ತೆರನಾದ ವಿಷಾಣು ಆಗಿದ್ದು ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಪರಿಣಾಮಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಸಿಗರೇಟು ಪರಿಣಾಮಹೀನ ಎನಿಸುವುದರಿಂದ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಅದನ್ನು ಬೇಗನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ

ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.73ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಲಗುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸಿವು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೊ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ



ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸೌಂದರ್ಯವಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜನರು ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಹಾಡುಹಗಲೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನದಿ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಸವನ್ನು ಎರ್‍ರಾಬಿರ್‍ರಿಯಾಗಿ ಎಸೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ನದಿಯ ಪ್ರವಾಹದಂತಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಗಂಧಿತ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಧಮನಿಗಳತನಕ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ದೂಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ-ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಘಾತುಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದ 150 ಜನರ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಯಾರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಯಿತೋ, ಅವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು.



ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಪುರುಷರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರಾದರೆ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತೈವಾನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು, ಇತರೆ ನಿರಕ್ಷರಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಆನಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಪುರುಷರ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅತ್ಯಂತ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಪುರುಷ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

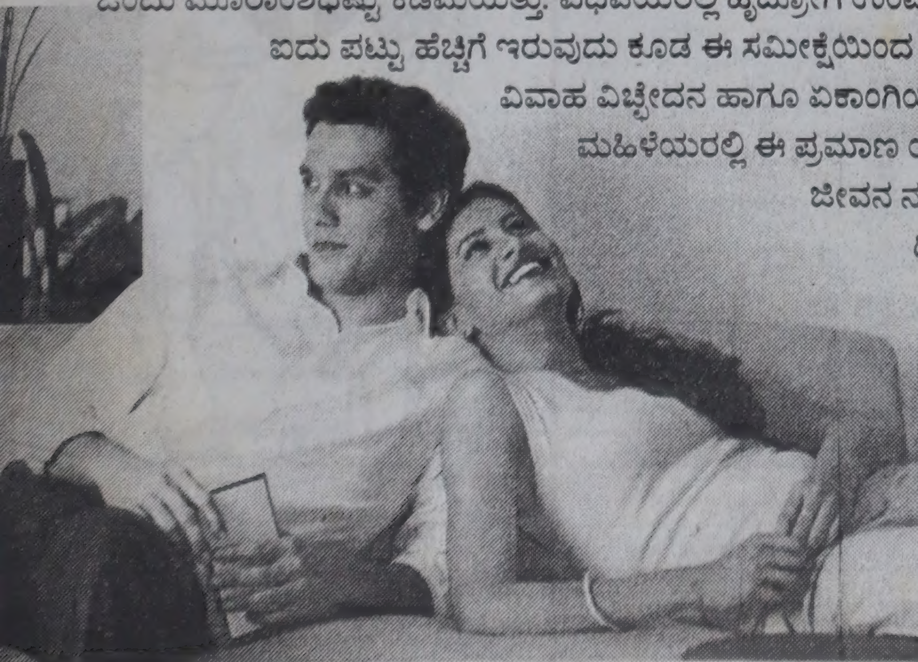
ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟಕಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಸುಲಭವಲ್ಲ.

40,000 ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಖಿ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ

ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. 42ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಮಾರು 400ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ದಾಂಪತ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇತರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶಧಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ವಿಧವೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಯಶಸ್ವಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗಿಂತ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿತ್ತು.



ಹಾಲಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಸುರಕ್ಷಿತ



ಈವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಎಪಿಡೆಮಿಯೊಲಾಜಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಹೆಲ್ತ್ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದವರು ಕೆಲ ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸತತ ಗಮನ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರ ತೂಕ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಪೇಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಣೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಯನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಇಸಿಜಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಜನರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವವರಂತೆಯೇ ಇತ್ತು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದ್ದವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಫೈಜರ್ ಕಂಪೆನಿಯು 'ಎಕ್ಸುಬೆರಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪುಡಿ ರೂಪದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನಂತಹ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಘ್ರಾಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೋವುಭರಿತ ಪ್ರತಿದಿನದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಈ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಯೂನಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. (ಅಮೆರಿಕ)ಗಳು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಟೈಪ್ 1 ಅಥವಾ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಕ್ಸುಬೆರಾವು ವಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಮೃತಾಂಜನ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಗಾತ್ರ ಎರಡು ಸೆಲ್‌ಗಳ ಟಾರ್ಚ್‌ನಷ್ಟಿದೆ. ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಪುಡಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಫಿಜರ್, ಸನೋಫಿ-ಅವೆಂಟಿಸ್ ಮತ್ತು ನೆಕ್ಟರ್ ಥೆರಪ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿವೆ. ಎಲಿ ಲಿಲಿ ಅಂಡ್ ಕೋ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕರ್ಮ್ಸ್ ಪಿ.ಎಸ್.ಸಿ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇನ್‌ಹೇಲರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಡವಾಗಬಹುದು. ಮೌತ್‌ಸ್ಪ್ರೇ,



ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್

ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಕೆಗೆ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಅನುಮತಿಸಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಲಿರುವ ಎಕ್ಸುಬೆರಾ ಜೊತೆ ವಿವರವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

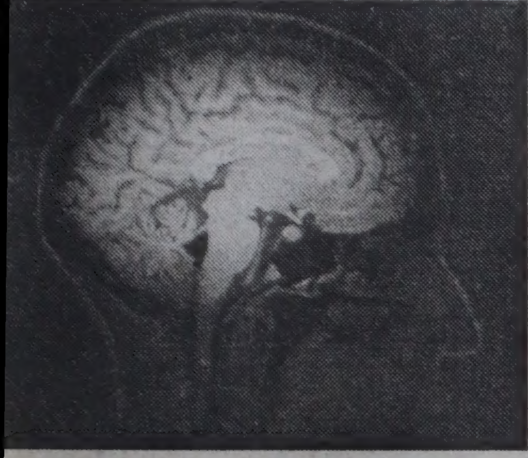
ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಕ್ಸುಬೆರಾವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆದು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಎಂಫೈಸೆಮಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಎಕ್ಸುಬೆರಾದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದರೂ, ಅದು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎಕ್ಸುಬೆರಾವು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗವಾದ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆವಶ್ಯಕ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಬಾಹ್ಯ-ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅದು ದಿನವಿಡೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಎಕ್ಸುಬೆರಾ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏಕಾಏಕಿ ಏರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಂತೂ ಇಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇಂದು ಶೇ.7ರಷ್ಟು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೂತನ ಔಷಧಗಳು ವಿಸ್ತೃತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದೆಯೇ ಮದ್ದು ?



ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಿದುಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದ ದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಈಗಿನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರದು. 'ಅಂದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾದ ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಬಹುದು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಿಯಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕ ಮೈಕೇಲ್ ಶ್ವಾರ್ಟ್ಜ್.

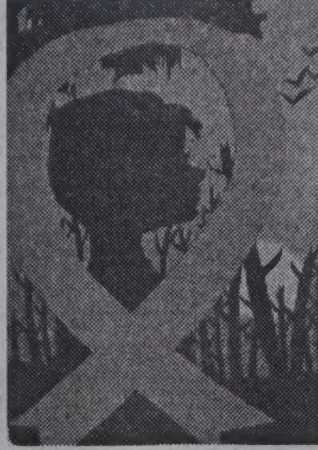
ಅವರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಡೆದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 'ಸೆಲ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ' ಜರ್ನಲ್‌ನ ಜನವರಿ 11ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಅವರು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ್ದಲ್ಲಿದ್ದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಿದುಳು ಅಂತಹ ಕಿಣ್ವದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಇಲಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ನಂತರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಆ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಮೊದಲು ಕೊಡದೆ ಹೋದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯ ನಂತರ ನೀಡಲಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಇಲಿಗಳು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ.

ಇದನ್ನು ನಾವು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೋ ಬಾರಿ ಇಬ್ಬರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ; ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಅಗಾಧ ವ್ಯತ್ಯಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ.

ಈಗ ಮಿದುಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನೂತನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದವನು !



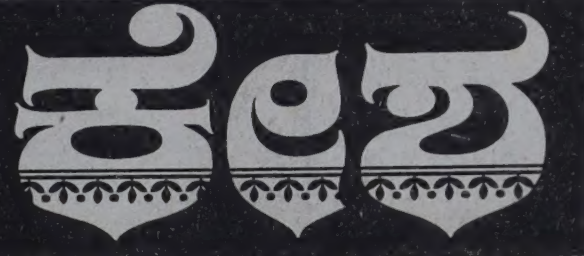
ದಿಲ್ಲಿ: ನ್ಯೂ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್‌ನ 14.11.2005 ದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ. ಸುದ್ದಿಯ ಸಾರಾಂಶವೆಂದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪ್ರಜೆಯೊಬ್ಬ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆದ. ಅವನು ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ರಕ್ತವು ಪೊಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರಿಸಿತು. ಖಚಿತಗೊಳಿಸಲು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯಿಂದ ಮುಕ್ತನೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಇದು ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು ಎಂದು ಆ ವೈದ್ಯರು ಅರಿತರು.

ನಿಜವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆ ಜನರು ಒಪ್ಪಿದರು.

ಈ ವಿಷಯವು ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಾವಿರಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಪೊಸಿಟಿವ್ ಜನ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವರು. ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೌಹಾರುವಂಥ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದೊಂದು ತೀರ ಭೀಕರ ರೋಗವೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದರ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕೆ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದರು. ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಜಗತ್ತೇ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗರದಷ್ಟು ಹಣ ಗಳಿಸಿದರು.

ನಿಜ, ಅದೊಂದು ರೋಗ. ಅದು ವೈರಸ್‌ದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗದ ಇಂಕ್ಯುಬೇಶನ್ ಅವಧಿ ವಾರಗಳಿಂದ 20ವರ್ಷಗಳೆಂದು ಕೆಲವರು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಮದ್ದುಗಳಿಲ್ಲದ ರೋಗ, ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗ, ಗುಣವಾಗದ ರೋಗ ಎಂದು ಪ್ರತೀತಿ ಇತ್ತು. ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದವರು ಕೆಲವರಿದ್ದರು. ಈಗ ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಮರಣಾಂತಿಕ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಟಿ ಜನರು ಸತ್ತಿರುವರು. ಅಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 10,00,000 ಜನ ಸತ್ತರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಉಳಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದೇನು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆ ಕರಗ ತೊಡಗಿದೆ. ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಪೊಸಿಟಿವ್ ಬಂದದ್ದು ಕೇಳಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೈದರು. ಮದುವೆಗಳು ಮುರುಗಡೆ ಆದವು. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಾದವು. ಅನೇಕರನ್ನು ಸಮಾಜ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿತು. ಇನ್ನು ಜಗತ್ತು ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.





ಕೇಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವರ್ಧನೆ

ಡಾ.ವೈ.ಎಂ.ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಡಗಿರುವುದೇ ಕೇಶರಾಶಿಯಲ್ಲಿ. ಹಳೇಬೀಡು, ಬೇಲೂರು ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆಯರ ಕೇಶಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಾನಾ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು, ಶಿಲ್ಪಿಯ ಕಲಾಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ, ದಪ್ಪನಾಗಿ, ಭೃಂಗದಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಾದ ಮೊಡವೆ (ಯೌವನ ಪೀಡಿಕಾ) ಕಪ್ಪುಕಲೆ, ಬಂಗುಸಿಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೇಶಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಯೋಗವಿಧಾನ-ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

- **ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು**

  ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು, ಕಚೋರ್ ನೆಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಶುದ್ಧವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸುಗಂಧ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

- **ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ, ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ನೆತ್ತಿ-ತಲೆ) ಕೂದಲು ತಿಗಳಿ ನೆಕ್ಕಿ, ಉದುರಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ**

  ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

- **ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ**

  ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಿಗಣಿ (Bug)ಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

- **ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ**

  ಬಲಿತ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- **ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ**

  ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು, ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂಬೆಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ತಲೆಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- **ಕಣ್ಣುಸುತ್ತ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ**

  ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತುರಿಮಣೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿದು, ಜಜ್ಜಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ಸದರಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು, ಬಂಗು, ಸಿಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- **ಮಚ್ಚೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ**

  ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಕಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸದರಿ ಕರಕನ್ನು ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- **ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲು:** ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- **ಬೋಳುತಲೆ-ಬಕ್ಕ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದು**

  ಕನಕ-ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜ, ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ಬಕ್ಕತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸತತ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಬಕ್ಕತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

  ಸೂಚನೆ: ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳ ಬದಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಕಹಿ ಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು, ಬಕ್ಕತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಕೂದಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳದ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನೆಗ್ಗಿಲು ಮುಳ್ಳು, ಎಳ್ಳು ಹೂವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆದು ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಿದರೆ ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಆನೆಯ ದಂತವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕರಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಕಳ ಹಾಲು, ರಸಾಂಜನ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಗೈಲ್ಲಾದರೂ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಜವಾರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಲಿಂಬೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. 3-4 ತಿಂಗಳು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆ (ಒಣಗಿಸಿದ್ದು) . ಇವೆರಡನ್ನೂ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಲನೆರೆ: ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದರೆ

ಒಂದು ತೊಲ ಶುದ್ಧ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಒಂದು ತೊಲ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ತಲೆ ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಕೂದಲು ಕರ್ರಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಚಮಚ ಹರಳು ಉಪ್ಪನ್ನು, ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

- ಜೇಷ್ಠಮಧು, ತಾವರೆ ಬೀಜ (ನೀಲೋತ್ಪಲ), ದ್ರಾಕ್ಷಿ-ಇವುಗಳನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತಲೆಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿದರೆ ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- **ತಲೆಹೇನು, ಸೀರು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ**

ಇಡೀ ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ



ತುಂಡರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸದರಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತಲೆ ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ, 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಹೇನು, ಸೀರು ನಾಶವಾಗುವುವು. ತಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲು ರೇಶ್ಮೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

- **ನೆರೆತ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು**

ಇಂದ್ರವಾರುಣಿ ಅಂದರ ಕಾಡು ಕವಡೆ ಕಾಯಿ; (ಹಾವು ಮೆಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ) ಬೀಜದಿಂದ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸದರಿ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ನೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು**

ಕಬ್ಬಿಣದ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಕಿಟ್ಟದ ಪುಡಿ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ, ತ್ರಿಫಲ (ತಾರೆ ಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ) ಚೂರ್ಣ, ಕಪ್ಪು ಎರೆ ಮಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆದು, ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಹಾಕಿ (ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ) ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು, ನೆರೆತ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಕರ್ರಗಾಗುತ್ತವೆ.

- **ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆರೆತ ಕೂದಲು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ**

ಮೂರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಎರಡು ಅಳತೆ ಕಾಯಿ) ಒಂದು ತಾರೆಕಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಓಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಕಪ್ಪುತಿರುಳು ಐದು, ಒಂದು ತೊಲದಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ ಕಿಟ್ಟದ ಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು (ಮೂರು ದಿನಗಳು), ನಂತರ ನೆರೆತ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು**

ಒಂದು ಭಾಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಎರಡು ಭಾಗ ನೇರಲ ಎಲೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ಲಿಂಬೆಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸದರಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಮುಖಿಯ ಹಿಂದಿನ ಕೈಚಳಕಗಳು



ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಪಿಟ್ ಮತ್ತು ಲಾರೆನ್ ಹೆರ್ಯಟ್ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ನತದೃಷ್ಟೆಯರ ಸತ್ಯ ಕಥೆ ಇದು. ಎರಡೂ ಕರುಣಾಜನಕವಾದವೇ. ಮೊದಲಿಗೆ ಡೇನಿಯಲ್‌ಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ.

ನಾರ್ಥ್‌ಹ್ಯಾಂಪ್ಟನ್‌ನ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಮೂವತ್ತೊಂದು ವರ್ಷದ ಡೇನಿಯಲ್ ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಆ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದ ದಿನವನ್ನು ಎದುರಾದಳು. ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಕನ್ನಡಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ದಡಬಡಿಸಿ ಹೊರಟವಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳು. ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗಿ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ತಟಕ್ಕನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಡಬೇಕೇ? ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಏಣು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು ಆಗಲೇ. ಕಳೆದ ಫಲವು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನಿಧನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳ ಮೂಗಿನ ಏಣು ಅಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿತ್ತು!

ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಯಾಡ್ಲ್ ನೋಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮೂಗು ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಚಿಂತೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅವಳು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯದು. ಪೋಲಿ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪು ಅವಳನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಹಂದಿಯಂತೆ ದನಿ ತೆಗೆದು ಕೂಗಿ ಅಣಕಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೌರವಾನ್ವಿತರೆನಿಸಿ ಕೊಂಡವರು ಅವಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಸ್ಯಾಡಲ್‌ನೋಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ-ಡೇನಿಯಲ್‌ಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಡಿ ಇಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಈ ಮೊದಲೇ ಅನು ಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೆಗನರ್ಸ್ ಗ್ರಾನ್ಯುಲೋಮಟೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿತ್ತು ಅದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ದೇಹವನ್ನೇ ಶತ್ರುವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅದು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಡೇನಿಯಲ್‌ಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಗಿನ ಏಣಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು ಡೇನಿಯಲ್ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದವಳಿರುವಾಗ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗಿದಳು. ವಿಕಾರ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಸಂದುಗಳು ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಯಾವ ರೋಗ ಎಂಬುದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಲು ಬಾಯಿ ರೋಗವಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು. ಡೇನಿಯಲ್‌ಳ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ 'ಮಗಳ ಜೀವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಬಿಡುವಂತೆಯೇ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡೇನಿಯಲ್‌ಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ತೀರಾ ವಿರಳವಾದ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾದ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಾಕೆ ಎಂದೇ ಇವಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು.

ವೆಗನರ್ಸ್ ಗ್ರಾನ್ಯುಲೋಮಟೋಸಿಸ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನಿದ್ದರೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ನೀಡಬಹುದಷ್ಟೇ. ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡೇನಿಯಲ್‌ಳನ್ನು

ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಛರಿಸಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ರೋಗಗಳು ಈ ನತದೃಷ್ಟೆಯರಿಬ್ಬರ ವದನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದವು. ಆಗ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಆಧುನಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ...



ಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಗಳನ್ನು ಟ್ಟೊಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವಾಗ ಕಾರ ಆಕೃತಿಯ ಪುಳ್ಳಿ ಮೂಟೆಯಂಥಾಗಿ ಟ್ಟಿದ್ದಳಾಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗು ದಕ್ಕೂ ಅವಳಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಡೆಗೆ ದಿನೆಂಟನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಮಾರಿಗೆ ಅವಳು ನನಿತ್ಯದ ಮಾಮೂಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಣಮುಖಳಾದಳು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಇಯಾನ್‌ನ ರಿಚಯವಾಗಿ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯೂ ಯಿತು.

ಶಾಪ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಡೇನಿಯಲ್ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಂಡಳು. ಆಗೀಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ೈನಸ್ ನೋವು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಏಣಿನ ಭಾಗ ತುಸು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಡೇನಿಯಲ್‌ಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಅವಳ ಚಪ್ಪಟೆ ಏಣು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 2000ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕುಸಿದೇ ಹೋಯಿತು.

ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಡೇನಿಯಲ್‌ಗೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಕುಸಿದು ಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. 2001ರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಸರ್ಜನ್ ಆಕೆಯ ಪೃಷ್ಠದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ವೆಗನರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತೆ ಕುಸಿದು ಹೋಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೆಸ್ಟ್‌ಮಿನಿಸ್ಟರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾದ ಏಣನ್ನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಮತ್ತೆರಡು ದಿನ ಕಳೆದ ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಚರ್ಮ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಲಿಕಾನ್ ಏಣು ಹೊರಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಒಳಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

ಈ ಬಾರಿ ಅವಳ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏಣಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸುತ್ತ ಧೈರ್ಯದ ನಗು ಚೆಲ್ಲುವ ಡೇನಿಯಲ್‌ಗೆ 'ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್!' ಅಂತ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ■

ಅಪರೂಪದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮತ್ತೊಬ್ಬಾಕೆ ಲಾರೆನ್. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಓರ್ವ ಅದ್ಭುತ ಮಾಡೆಲ್‌ನಂತೆ ಇರುವ ಲಾರೆನ್‌ಗೆ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹುಕಾಲದ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ಯಾರಿ ರಾಂಬರ್ಗ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವಳ ಮುಖದ ಎಡಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಪಡಿಸಿ, ಮುಖವು ಜೋಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಈಗ ಲಾರೆನ್‌ಗೆ 24 ವರ್ಷ ಇದುವರೆಗೆ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 20 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಅವಳ ಎಡ ಹುಬ್ಬನ್ನು ತುಸು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಟೆಟ್ಯಾನಸ್ ರೋಗ

ನೋಡಲು ಇದು ಕಡ್ಡಿ ಆಕಾರದಿದ್ದು ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು (ಸ್ಪೋರ) ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಡ್ರಮ್ಮು ಬಾರಿಸುವ ಬಡಿಗೆಯಂತಿರುವದು. ರೋಗಾಣು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದನ ಹಾಗೂ ಮಾನವರ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ದಂಡಾಣುವಿನ ಬೀಜ ಒಡೆದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೆ ನರಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ನರಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಷವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಟೆತ, ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಟೆತ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನುಂಗುವದು ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಅವಧಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮಣಿಯುವನು. ಇಡೀ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಈ ಸೆಟೆತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಇಂದಿಗೂ ನೂರಾರು ಜನ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಒಂದು ಸಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದರೆ ತೀರಿತು. ಯಾವ ಮದ್ದೂ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಸಫಲವಾಗಲಾರದು. ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ ಇದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ಟಿ.ಟಿ. ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಟೆಟ್ಯಾನಸ್ ಟೊಕ್ಸೊಯಿಡ. ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಬಲ್ಲರು. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಒಂದು ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ರೋಗ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಆಗಾಗ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಟಿ.ಟಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನದಲ್ಲಿ ಟೊಕ್ಸೊಯಿಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಟಿ.ಟಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷವಾದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಟಿ.ಟಿ. ಕೊಡುವರು. ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಮಗುವು 16 ವರ್ಷದಿದ್ದಾಗ ಕೊಡುವರು. ನಂತರ ಯುವಕರು ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಟಿ.ಟಿ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಗಾಯವಾದಾಗ ಟಿ.ಟಿ. ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಬಂದಿದೆ. ■

ಹದಿವಯದವರ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ



ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಮಿತ್‌ನ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುವುದು, ಕ್ರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಸಹನೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಗಡಿಗರ ಜೊತೆ ಹೊಡೆದಾಟಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು ಕೂಡ ಅಮಿತ್‌ನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿವೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಿಗೂ ಅವನು ಮುಖ ಉಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತಾಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕಿತರಾದ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕೌನ್ಸೆಲರ್‌ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮಗನ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಅಮಿತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವನ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಗ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಕಠೋರ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಧಿತ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಿಶೋರರು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರೀ ಅಮಿತಾಬ್‌ನೊಬ್ಬನದೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದು ಹಲವು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ವೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ 10 ರಿಂದ 15 ವಯಸ್ಸಿನ ಕಿಶೋರರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಾರೀ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಲವು ಮುಗ್ಧ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಈಗ ಕ್ರೋಧ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ ಕಂಡುಬರತೊಡಗಿವೆ. ಇವೇ ಅವರು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ 'ಟೀನ್ ಏಜ್ ಎಗ್ರೇಶನ್' ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಟೀನ್ ಏಜ್ ಎಗ್ರೆಶನ್

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿಲ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಭರದಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರೊಬ್ಬರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮಾತು ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅವರೆಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಡುಕೆಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಅದರಿಂದಲೇ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವದ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕ್ರಮೇಣ ಉಗ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾಟಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿದ್ದ ರೂಸ್ ಫರ್ಜಿನ್ ಫಿರೋಧಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಬಹುತೇಕ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಕಿಶೋರರು ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಕಿಶೋರರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಭಾವನೆ ತೋರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿಸ್ಸಾಹಯಕರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ನಿರಾಶೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ-ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಕ್ರೋಧ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿರಾಶೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಏಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು? ತಜ್ಞರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಓದಿ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು...

ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳ ವರ್ತುಳ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಹತ್ತು ಹಲವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಯ ಅರಮನೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ವರ್ತುಳ ಬಹುದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮಿಂದ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಂದ ಅವರು ಅದೆಷ್ಟು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅವು ಈಡೇರದಾದಾಗ ಅವರು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ -ಅಭಿಲಾಷೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ-ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಅವರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ವಿದ್ರೋಹಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಲು ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೋಧದ ಮೂಲಕ ದುಃಖ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ೋರರಿಗೆ ಕ್ರೋಧದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗತಿ ಕೇಳಲು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು, ಸು ಮುರಿಸು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ು ಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಗಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರ್ಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕಿ . ಅಂಜಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಬಹಳಷ್ಟು ೋರರು ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ದುಃಖ ಕೂಡ ್ರೋಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ".

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿ, ಆಸರೆ ಹಾಗೂ ಿವಳಿಕೆ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪೋಷಣೆ ಸಿಗದ ದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಟಾಟಾ ನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ ತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ 'ಎಗ್ರೆಸ್ಸಿವ ಬಿಹೇವಿಯವರ್ ಇನ್ ೀನ್ ಏಜರ್ಸ್' ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆಸಿದ ಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಅಂಥವರ ವರ್ತನೆ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಕ್ರಮಣಗಳು

ದೈಹಿಕ ಆಕ್ರಮಣ : ಈ ರೀತಿಯ ಆಕ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಡೆಯುವುದು, ಕೂದಲು ಎಳೆಯುವುದು, ಂಸೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಲಾತ್ಕಾರದಂತಹ ಕೃತ್ಯ ಕೂಡ ಎಸಗಬಹುದು.

ಮೌಖಿಕ ಆಕ್ರಮಣ : ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆದರಿಕೆ ಾಕುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಾಡುವುದು, ಅಪಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ೊಂದರಗೇಡು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವು ೇರಿವೆ.

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಕ್ರಮಣ : ಈ ತೆರನಾದ ಆಕ್ರಮಣದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು ಗಾಳಿಸುದ್ದಿ ಹಬ್ಬಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ ತರುವಂತಹವು ಸೇರಿವೆ.

ಯಶಸ್ಸಿನ ಅಭಿಲಾಷೆ

ಬಹುತೇಕ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಹುಬೇಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಪಡಿಯಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದವರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಶೆ - ಅಭಿಲಾಷೆಗಳು ಅವರನ್ನು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲು ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೋಲಂಬಿಯ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಮಂದಾರೋಜ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುವ ಅಭಿಲಾಷೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ". 600 ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಅಭಿಲಾಷೆ ಅವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಹದಿವಯದವರ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕೂಡ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು, ಮುಂಜಾನೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ - ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು- ವಿವರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ

ವಯಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಲು ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಕೊಡಿ :

* ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಫರ್‌ಜಿನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.
* ಅವರ ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗೆಗೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜತೆಗಿನ ವೈರತ್ವ, ಉಪೇಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಭಾವನೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
* ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ 'ನೀನು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವ', 'ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರತಿಭೆ ಅಡಗಿದೆ' ಹಾಗೂ 'ನೀನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ' ಮುಂತಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸರಳಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.
* ಏಕಾಂಗಿತನ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.
* ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಡೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಕೆಲವು ಸತ್ಯಗಳು

* ನ್ಯಾಶನಲ್ ಯೂಥ್ ವಯೋಲೆನ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಸೆಂಟರಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ -
* 6ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿವರೆಗಿನ ಐದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.
* 10ನೇ ತರಗತಿಯ 3 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೊಡೆದಾಟಕ್ಕೂ ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆ.
* ಶೇ.30ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು (17 ವಯಸ್ಸು) ಹಾಗೂ ಶೇ. 16 ರಿಂದ 32 ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು (17 ವಯಸ್ಸು) ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧದಲ್ಲೂ ಶಾಮೀಲಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

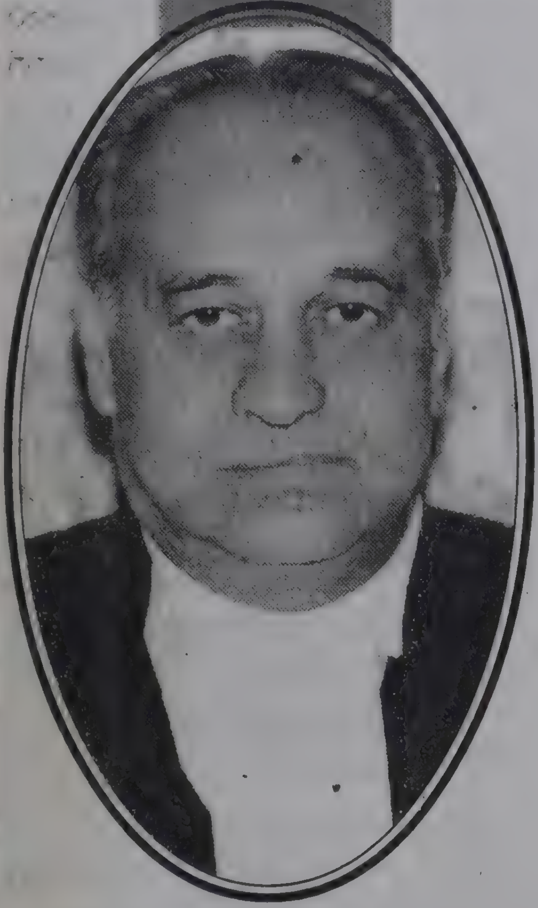
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಯೋಗ ತಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

- ನ್ಯಾ. ಮೂ. ಡಾ. ಎಂ. ರಾಮಾಜೋಯಿಸ್

(ಹೈಕೋರ್ಟ್ ನಿವೃತ್ತ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು, ಮಾಜಿ ರಾಜ್ಯಪಾಲರು)

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ನ್ಯಾಯ, ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ನ್ಯಾಯ, ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನ ತಜ್ಞರೆಂದರೆ ರಾಮಾಜೋಯಿಸ್. ಇವರು ಹೈಕೋರ್ಟಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿ ನ್ಯಾಯ, ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಆಳಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಜನಿಸಿದ್ದು 1931 ಜುಲೈ 27ರಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಅರಗ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ. ಇವರ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ. ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಪದವಿ ಮತ್ತು ಬಿಎಲ್ ಕಾನೂನು ಪದವಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ.

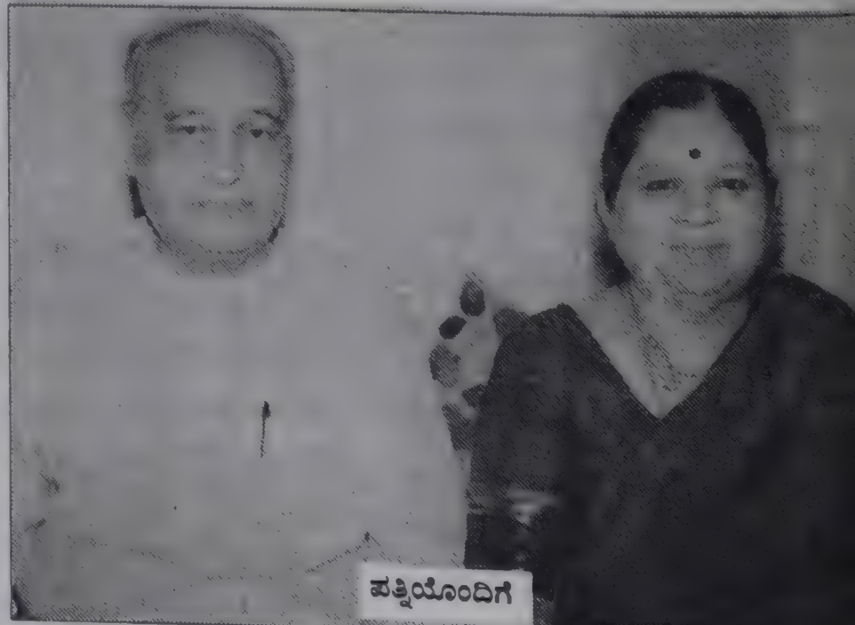
1977ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟಿನ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡರು. 1992ರಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣ ಹೈಕೋರ್ಟಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡು ನಿವೃತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಆ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿನ ಹಿರಿಯ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ವಕಾಲತು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಲಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಗೌರವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 1994ರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೇಂದ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಮತ್ತು 1999ರಿಂದ ಭಾರತ ವಿಕಾಸ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮಾಜೋಯಿಸ್ ಅವರು ಜಾರ್ಖಂಡ್ ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯಾಯ, ಕಾನೂ ನು ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವರು ಪರಿಣಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ 'Service Under the State' ಕೃತಿ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗಿ 1974ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ 1987ರಲ್ಲಿ ಮರು ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಇವರ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಂಥ 'Legal and Constitutional History of India' ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ದ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇವರು ವ್ಯವಹಾರ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ರಾಜಧರ್ಮಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾ ನಂತರದ ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ನ್ಯಾಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'Eternal Values of Manusmriti' ಇದು ಇವರ ಮಗದೊಂದು ಕೃತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇವರು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಇವರೇ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ 1940ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕ ಸಂಘದ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿದಾಗ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 1975ರ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ಈಗಲೂ ಇವರು ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿನ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳಾಗಿ ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅತಂತ್ರವಾಗಿರುವ ಕುದುರೆ ಮುಖ ಗಣಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪರ ವಕಾಲತು ವಹಿಸಿ ಇವರು ಈ ಮೊದಲೇ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ

.ಈಗ ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಇವರ ರೋಗ್ಯ ಜೀವನವನ್ನೂ ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?

ನಮ್ಮ ತಂದೆ 92 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರು. ತಾಯಿ 67 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ತಾತ, ಮುತ್ತಾತ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಯಾರ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಕ್ಷಯಿಸಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ.

- **ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?**

ನಾನು ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನ್ನ ಸ್ನಾನ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದರೂ ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

- **ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟ ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?**

ನಾನು 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆರ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಸೇರಿದೆ. ಸಂಘದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕವಾಯತು ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದೇಶೀಯ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಂತೂ ನನಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಈಗಲೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ.

- **ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?**

ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದರೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದೆ ಪರಿಸರ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗವಂತೂ ಆರ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಆಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- **ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?**

ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂದು ಎಂದೂ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ನರಳಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಲ್ಲ.

- **ನೀವು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?**

ನಾನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಜೈಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಗಮ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ಆರಾಧ್ಯರು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜತೆಗೇ ಇದ್ದರು. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

- **ನೀವು ರಾಜ್ಯಪಾಲರಾಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?**

ರಾಜ್ಯಪಾಲ ಹುದ್ದೆ ಒತ್ತಡದಾದರೂ ನಾನು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಒತ್ತಡದ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

- **ಈಗ ನೀವು ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನೀಡುತ್ತೀರಿ?**

ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸು. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನೂ ಸಹ. ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರ 'Art of Living Society'ಯ ಸಂಪರ್ಕವೂ ನನಗಿದೆ. ರವಿಶಂಕರರಿಂದ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- **ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ?**

ಇಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ಏನೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

- **ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿಯಷ್ಟೇ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆಯೇ?**

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪೊರೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಒಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೆನ್ಸ್ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಅದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ, ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ಓದುತ್ತೇನೆ, ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ನನಗೆ ಕನ್ನಡಕದ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?**

ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಹುಳಿ. ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಸಲ ಊಟ. ಹಿತ ಮಿತ ಆಹಾರ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ತಂಬುಳಿ, ಗಸ್ಸೌತೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ, ಮೊಸರುಭಜ್ಜಿ, ನಮ್ಮ ತರಕಾರಿಗಳು. ನಾನು ಈಗಲೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ನನ್ನ ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ರೂ.5 ತಗಲುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಳ. ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

- **ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಜೀವನ ಜೊತೆಗಾರರಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್. ಅಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲವೆ?**

ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡಯಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಂಡಿನೋವೂ ಇಲ್ಲ.

- **ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?**

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5-30ಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. 7-30ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು. 8ಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ ಧ್ಯಾನ. 8-30ಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ. 10ರಿಂದ 1-30ವರೆಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸ್ ಫೈಲ್‌ಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ 1 ತಾಸು ಲಘು ನಿದ್ರೆ. 4 ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸ. 11 ಅಥವಾ 11.30ಕ್ಕೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ.

- **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?**

ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ.

- **ಇತರರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ?**

ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

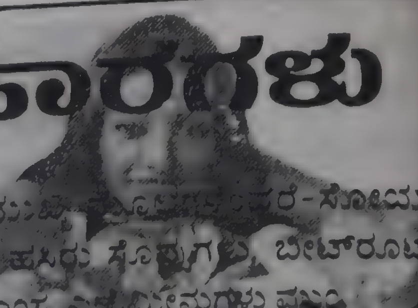
- **ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?**

76 ವರ್ಷ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ : ಕರೂರ್ ವೈಶ್ಯಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರೋಡ್, 3ನೇ ಹಂತ ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-10.

ಸದೃಢ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳು



ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೂಡ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟಾದರೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತೂ ಸುರುಳಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆ

ರಕ್ತಚಲನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂ.

ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಕೀಟನಾಶಕ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೊಗೆ, ಅಶುದ್ಧ ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಮೀನುಗಳು.

ಟಿಶ್ಯೂ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿ ನಿದ್ರೆ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪಡೆಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಲಿಂಬೆ ಗುಂಪಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮುಂ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಾಗಿ

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಇಡೀ ದೇಹ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ-ತಾಜಾತನದ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಸೋಯಾ, ಪನೀರ್, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆ ಮೀನುಗಳು ಮುಂ.

ಮೆಲನಿನ್ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ

ದೇಹದ ತ್ವಚೆಯು ಬಣ್ಣ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮೆಲನಿನ್ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್‌ನ ಅಂಶದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಂಶ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ತಾಮ್ರಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಗೋದಿ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೆಸರು, ಅಲಸಂದಿಯಂತಹ ಕಾಳುಗಳು.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಸಲಾಡ್ ಅವಶ್ಯ

ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಸಲಾಡ್‌ಗೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇನ್ನು ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಯಾವುದೇ ವರದಾನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ.

ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರ ರುಚಿಕರ ಎನಿಸುವುದಂತೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಡಯಟ್ ಎನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಆಹಾರ ಸಲಾಡ್‌ನಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಸಲಾಡ್‌ನ್ನು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಸವತೇಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಪೇರಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಡಯಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಲಾಡ್‌ನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಉಂಟಾಗದು ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಲಾಡ್‌ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ●

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

- ಮುಂಜಾನೆ ಬೇವಿನ 3-4 ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಮುರುಟುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕರಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂದವ ಲವಣ ತಲಾ 10 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 10-15 ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತ್ವಚೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆ-ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಸರಿನ ರಾಯತಾ ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎರಡು ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಾಗಲೂ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಟೊಮೆಟೊ ರಸದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಳಿ ದಾಳಿ!

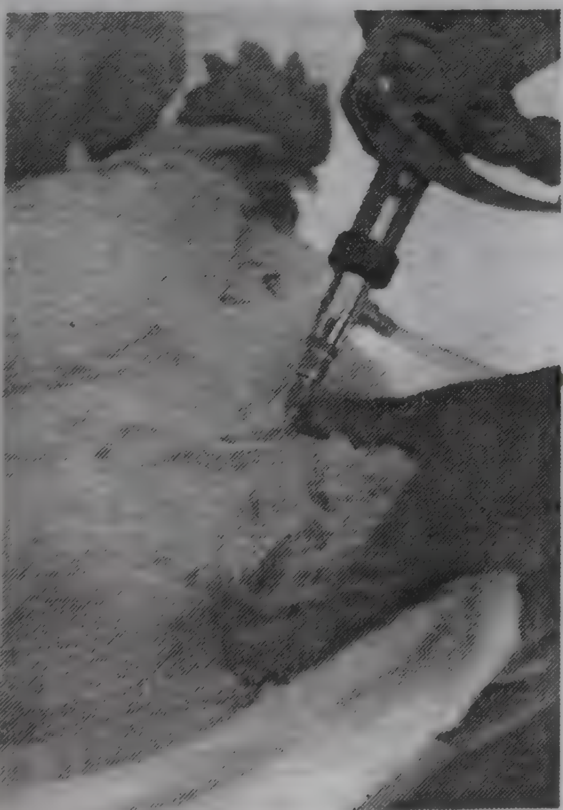


ವಾರ್ಷಿಕ 35,000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವಹಿವಾಟಿನ ಭಾರತೀಯ ಕುಕ್ಕುಟೋದ್ಯಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಪೀಡಿತವಾದಂತೆ ನಡುಗತೊಡಗಿದೆ. ದೇಶದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕುಕ್ಕುಟೋದ್ಯಮ ಕಂಪೆನಿಯಾದ, 1300 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಹೂಡಿಕೆಯ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಹ್ಯಾಚರೀಸ್ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಫೆಬ್ರವರಿ 18ರ ಶನಿವಾರ ಸಂಜೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಉದ್ಯಮವು ಕನಿಷ್ಠ 2000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಷ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 100 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಾಜ್ಯವಾದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು 2003ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಮಾನಪಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಬೀತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಫೆಬ್ರವರಿ 18-20ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಜನ ಭಾರತೀಯರು ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನಪಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ರಕ್ತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪುಣೆಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ವೈರಾಲಜಿ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯೂನಿಕಬಲ್ ಡಿಸೀಸಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಾಬೀತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೆ ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಓ.ವು ತನ್ನದೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ.

ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಜಾವು ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಜಾ ವೈರಸ್ ತಳಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸ್ ತಳಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿ ತಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎ ತಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾವು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್, ಎ ತಳಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದು.

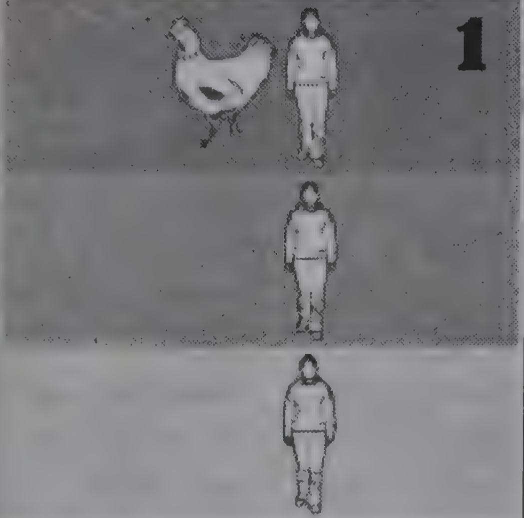
ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ, ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ಚೆದುರಿ ಹೋಗಿರುವ ಪುಕ್ಕಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಚ್5ಎನ್1 ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ನಡುಕ, ಅತಿಸಾರ, ತಲೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ ವಾಲಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವುದು, ತೂರಾಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕೋಳಿಗಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಎರವಾಗುತ್ತದೆ.



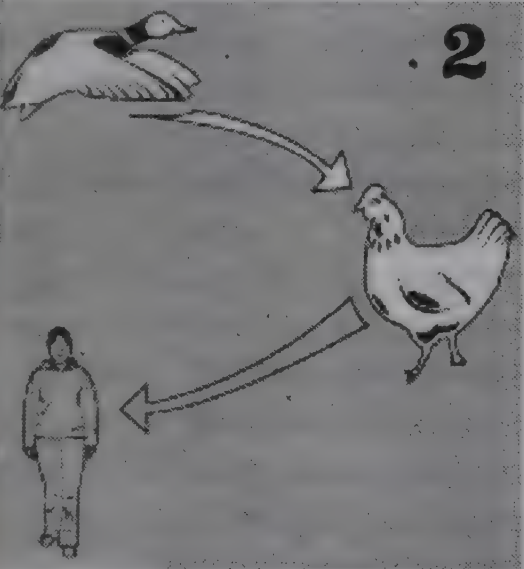
ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಯ್ಲರ್ ಕೋಳಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ರಾಷ್ಟ್ರವಾದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ದಾಳಿಯಿಡುವುದು ಖಚಿತವಿತ್ತು; ಅದು ಯಾವಾಗ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತೂ 2006ರ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು...



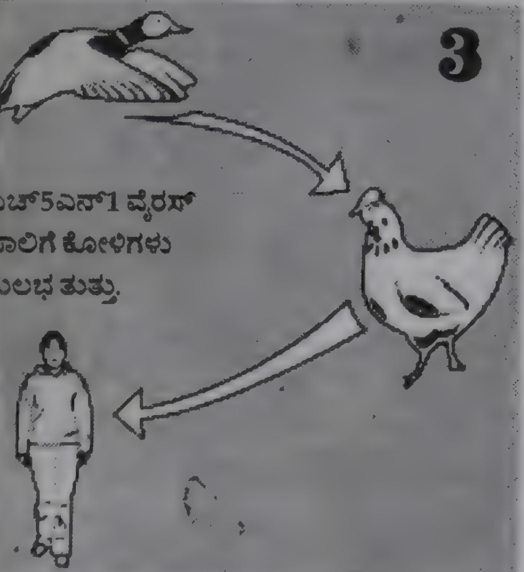
ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ವಿಕಾಸ ಪಥ



ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ವಿಧ-ಯಾರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ-ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ-ಹೆಚ್ಚು-ಮಧ್ಯಮ-ಕಡಿಮೆ.



ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ-ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಲವಾಸಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೇನೂ ತೋರ್ಪಡಿಸದ ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕವುಳ್ಳ ಮಾನವರಿಗೆ ಕೋಳಿಯಿಂದ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲುದು.

ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಒಂದು ಕೋಳಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಾರಾಡುವ ವನ್ಯಪಕ್ಷಿಗಳು, ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸೋಂಕುಗೊಂಡ ವಾಹನ, ಉಪಕರಣ, ಆಹಾರ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಒಂದು ಫಾರಂನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವು ವರದಿಯಾದ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನಂದರ್ಬಾರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನವಪುರ ಪೌಲ್ಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೋಳಿ ಆಹಾರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ಸು ಕೋಳಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 4^0 ಸೆಲ್ಷಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 35 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಷಿಯಸ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಅವು ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಭೇದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ವೈರಸ್ ಯಾವ ಪ್ರಭೇದದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ, ಹಂದಿ, ಕುದುರೆ ಹಾಗೂ ಸೀಲ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವಾದರೂ, ಒಂದು ಜೀವರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವರಾಶಿಯೆಡೆಗೆ ತನ್ನ ದುಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. 1959ರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹತ್ತು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಾಖಲು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎ ಸಂತತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ಇದುವರೆಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂಧರೆ ಎಚ್5ಎನ್1, ಎಚ್7ಎನ್3, ಎಚ್7ಎನ್7 ಹಾಗೂ ಎಚ್9ಎನ್2.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ಸು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಈ ವೈರಸ್ಸು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ಪರಿಣಾಮದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ಖಂಡಾಂತರ ಪಿಡುಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಸಕಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಒಂದೇ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಫ್ಲೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ವಿಧದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಇದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಬಳಿಕ ಎರಡೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಾದ ಆರ್ ಎನ್.ಗಳಿಗೆ ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವೆಂದರೆ ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲ ನೂತನ ವೈರಸ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೇ ಸಮಯದ ಮಾತು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವೆಂದರೆ ಈ ವೈರಸ್ಸು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ತಾನೇ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿಬಿಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೂ ಅದರ ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೈರಸ್ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಖಂಡಾಂತರ ಪಿಡುಗು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ಮಾತು!

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹಾವಳಿ

1918-19: ಸ್ಪಾನಿಷ್ ಫ್ಲೂನಿಂದಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 5 ಕೋಟಿ ಜನರ ಸಾವು.

1957-58: ಏಷ್ಯನ್ ಫ್ಲೂ-ನೈಋತ್ಯ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎಚ್2ಎನ್2 ವೈರಸ್ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಏಳೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.

1968-69: ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಫ್ಲೂ-ಎಚ್3ಎನ್2 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಏಳು ಲಕ್ಷ ಸಾವು.

1999: ಎಚ್9ಎನ್2 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ.



ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೋಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂದರೆ ಕೋಳಿ ಫಾರಂ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಗಮನಿಸಿರುವ ಒಂದು ಅಂಶವು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕೋಳಿ ಫಾರಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹತ್ತಾರು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೋಳಿ ಹಿಕ್ಕೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅವು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

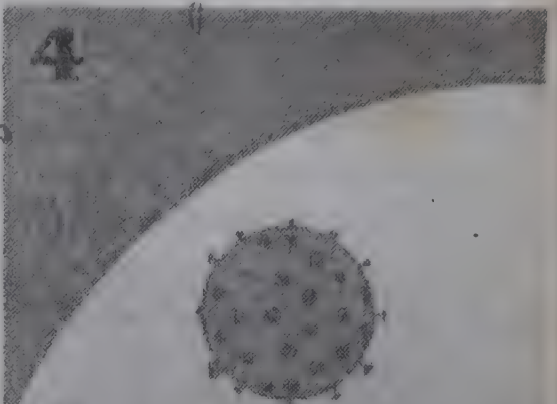
ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾಲ್ಕೈದು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಜೊತೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟವನ್ನೇನೂ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಭೀಕರ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಸುಲಭ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಿಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಅಥವಾ ಸತ್ತ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತೇಲುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಕೊಳ ಅಥವಾ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಈಜು ಹೊಡೆಯುವುದೂ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕುಮಲು ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಚ್5ಎನ್1 ಹಕ್ಕಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2ರಿಂದ 8 ದಿನಗಳವರೆಗಿನ ಕುಮಲು ಅವಧಿಯನ್ನು (Incubation Perjod) ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಈ ಅವಧಿ ಹದಿನೇಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದೂ ಇದೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕುಮಲು ಅವಧಿ ಪೂರೈಸಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಅವು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಜಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ.

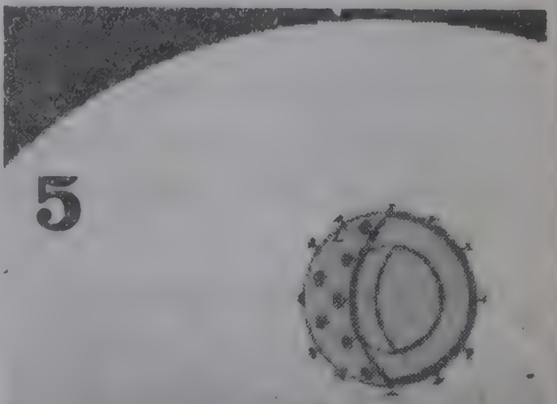
ಎಚ್5ಎನ್1 ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-38 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಷಿಯಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ (ಕೆಲಬಾರಿ ರಕ್ತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು), ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಆತ ಬಳಲಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಗೊರಗೊರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಿಕಾರ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದೆ. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು..

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಒಸೆಲ್ಟಾಮಿವಿರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಜನಾಮಿವಿರ್ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಯು.ಎಸ್.ಎಫ್.ಡಿ.ಯು ಟಾಮಿ ಫ್ಲೂ ಮತ್ತು ರೆಲೆಂಜಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಟಾಮಿ ಫ್ಲೂ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಒಸೆಲ್ಟಾ ಮಿವಿರ್ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಳಸುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ತೀವ್ರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

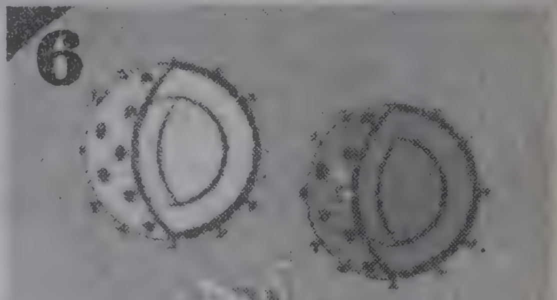
ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರು 75 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು



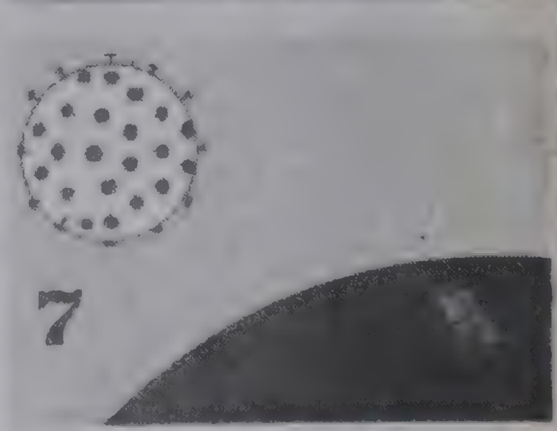
ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಹೇಗೆ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಬಹುದು? ಜೀವಿಯ ಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶ.



ವಂಶವಾಹಿ ತಂತುವಾದ ಆರ್.ಎನ್.ಎಯನ್ನು ಅದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಹಕ್ಕಿ ವೈರಸ್, ಮಾನವ ವೈರಸ್ ವಿಭಿನ್ನ ಫ್ಲೂಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.



ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಆರ್.ಎನ್.ಎ.ಗಳಿಂದ ನೂತನ ವೈರಸ್ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಿ ಅಪಾರ ಜೀವನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಟಾಮಿ ಫ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವು ಮಾಂಸಾಂತರ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆದರೆ ತಗಲೂ ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನಗಳಿವೆ.

ಒಸೆಲ್ಟಾಮಿವಿರ್ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನಕ್ಷತ್ರಾಕಾರದ ಅನಿಸ್ ಫಲವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕಿಮಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾದ ಈ ಫಲವನ್ನು ಪಚನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೇರವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಕೋಳಿಜ್ವರ ಪ್ರಕರಣ ಅದರದೇ ಆದ ವಿವಾದವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟಾಮಿ ಫ್ಲೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಹತ್ತೇ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಏನೋ ಕೈವಾಡವಿದೆ-ಎಂದು ಕೆಲವರು ಶಂಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಚ್5ಎನ್1 ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವಿರುದ್ಧ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಎಗ್ ಕೋ-ಆರ್ಡಿನೇಷನ್



ಕಮಿಟಿಯೇ (ಎನ್.ಇ.ಸಿ.ಸಿ) ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಂಪೆನಿಯ ಮೂಲ ದೇಶವಾದ ಹಾಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ವಾದ ವಿವಾದಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ -

- ಕಚ್ಚಾ ಕೋಳಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಕೋಳಿರಕ್ತವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿರಕ್ತವನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಔಷಧವೇ ಕಡೆಗೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು!
- ತಂದೂರಿ ಚಿಕನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕವಚದ ಮೇಲೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಾಖದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮೊಟ್ಟೆ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಾಫ್ ಬಾಯಿಲ್ಡ್ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕೆಲವರು ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದಯಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ.
- ಕೋಳಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನಾಗಲೀ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 70 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತತ 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆ ಸಚಿವ ಅನ್ಬುಮಣಿ ರಾಮದಾಸ್ ಅವರೂ ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಮಾನವರಿಗೆಂದು ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿ ಅಂಡ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷಿಯಸ್ ಡಿಸೀಸಸ್ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಎರಡು ಜಾಸ್ತಿ ಡೋಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದು, ಎಚ್5ಎನ್1 ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸದ್ಯದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದಾದರೂ, ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುವ ವಿಧಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಲಸಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲದೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದೆ.

ಎಚ್5ಎನ್1ರ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು?

ಈಗ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇನೂ ಇರದ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ ತನ್ನ ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆದಾಗ 1957ರ ಫ್ಲೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯಷ್ಟು (ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 70,000) ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. 1957ರ ವೈರಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ನ ಎಚ್ (ಹೀಮಾಗ್ಲುಟಿನಿನ್) ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಎನ್ (ನ್ಯೂರಾಮಿನಿಡೇಸ್) ಅಂಶಗಳೆರಡೂ ಮಾನವನ ಪಾಲಿಗೆ ಹೊಸವಾಗಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವನ ದೇಹ ಆ ವೈರಸ್‌ಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. 1968ರ ಫ್ಲೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಾತ್ರ ಹೊಸದಾಗಿತ್ತು. ಎನ್ ಪ್ರೋಟೀನಿಗೆ ದೇಹವು ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸಾವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. 1977ರಿಂದ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ 1918ರ ಎಚ್1ಎನ್1ವೈರಸ್ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಎನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಿರುದ್ಧ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ಇದ್ದು ಎಚ್5ಎನ್1 ವೈರಸ್ ಭೀಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

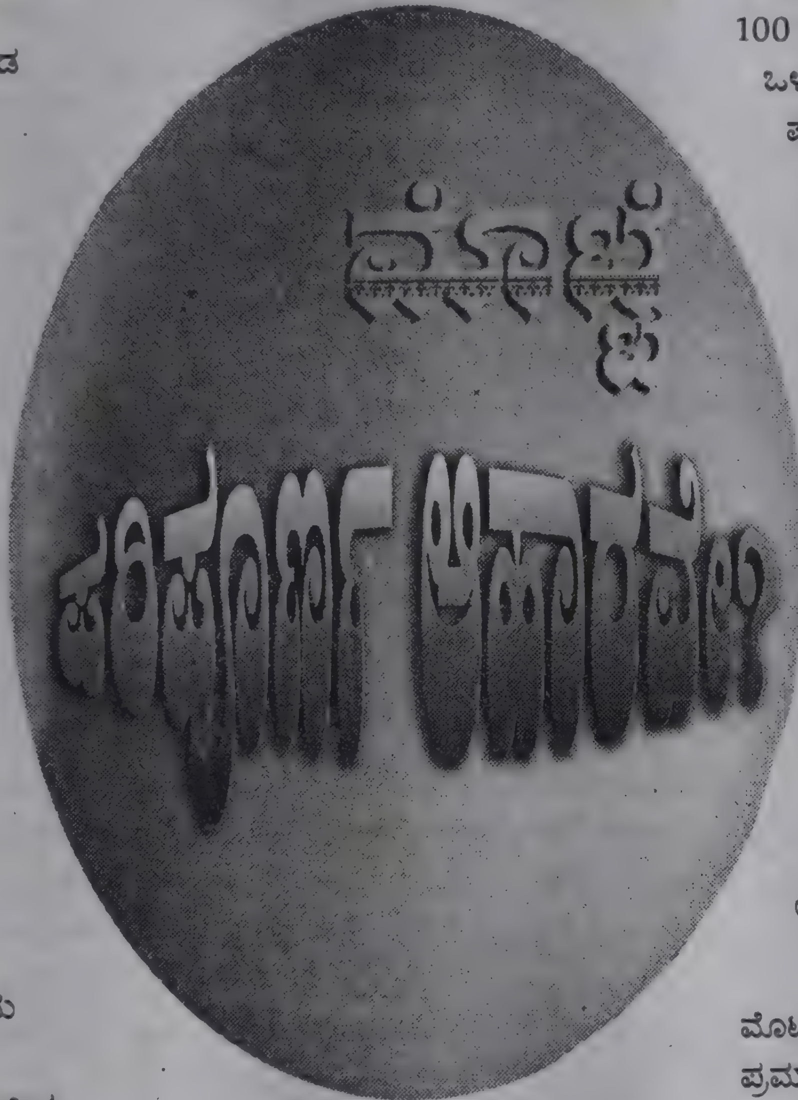
ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭುತ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಎಗ್ ಕೊ-ಆರ್ಡಿನೇಷನ್ ಕಮಿಟಿ(ಎನ್.ಇ.ಜಿ.ಸಿ). ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಲ್ಲಿ 'ಮೊಟ್ಟೆಯು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಆಹಾರ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದೆ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಜಾರಿಗೊಂಡ 'ಮಿಡ್-ಡೇ-ಮೀಲ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ - ಎಂದು ಎನ್.ಇ.ಜಿ.ಸಿ. ಒತ್ತಡ ಹೇರಿತು. ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ರಾಜ್ಯವೆಂದರೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ.

ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೇ? ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರವೇ?

ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ. 1950ರವರೆಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 50 ಲಕ್ಷ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಆಯುಧವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು 1993ರ ವೇಳೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಾರಾಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಯಿತು.

ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಉದ್ಯಮದ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಎನ್.ಇ.ಜಿ.ಸಿ.ಯು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್ ಅರ್ಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸದ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರವಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮೂಲ; ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಕೂಡ ಹೌದು; ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಭರಪೂರ ಖನಿಜ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ - ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎನ್.ಇ.ಜಿ.ಸಿ. ತನ್ನ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ; ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಮಿದುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕಣ್ಣು - ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ವಾದಿಸುವುದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.



'ಮೊಟ್ಟೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ'

ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೀವೂ

ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು.

ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವವರ ಧರ್ಮ

ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ತಾನೇ?

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದ ಬೆನ್ನ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಸರಿಸುಮಾರು 100ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ 170 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 13.6ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇದ್ದರೆ, ಶೇ. 13.3ರಷ್ಟು ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಧದ•ಬೇಳೆಯನ್ನು 100 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಬೇಳೆಯೇ ಬಲಿಷ್ಠ. ಆದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು!

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 1200 ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು (ಐ.ಯು) ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧನಿಯಾಬ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 12 ಸಾವಿರ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ತರಕಾರಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಡಿಯವರು ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಧನಿಯಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವ ನೀಡದಿರುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ?

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಂತೂ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಟಮಿನ್ ಧವಸಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ನೀವು ದೋಸೆಯನ್ನೊ, ಇಡ್ಲಿಯನ್ನೋ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಲ್ಲ? ಒಂದು ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಇಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದನ್ನು ಮೂರ್ಖತನವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ



ಮೊಟ್ಟೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ?

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಹಾರವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ತರ್ಕಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂದು ದೂರವಿರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ !

ಇದೊಂದು ಚರ್ಚೆ ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ - ಮೊಟ್ಟೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಹಾರವೇ? ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವವಿರುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಭರಪೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದೇ ಬಗೆದು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಇಂಥವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು 'ಎಗ್ಗಿಟೇರಿಯನ್' ಎಂಬುದಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ!.

ಎಗ್ಗಿಟೇರಿಯನ್‌ಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪೌಲ್ಟ್ರಿಯಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಹೇಟೆಗಳಿಗೆ (ಹೆಣ್ಣುಕೋಳಿ) ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್‌ಗಾಗಿ ಗಂಡು ಕೋಳೀಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರದೋ, ಅಂತಹ ಕೋಳಿಗಳು ಇಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಕರಣದಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಕೋಳಿಗಳು ಜನ್ಮ ತಳೆದ 18 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಯಾವುದೇ ಗಂಡುಕೋಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಅವುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಎಂಬುದು ಎಗ್ಗಿಟೇರಿಯನ್‌ಗಳ ವಾದ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸಹಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವವರ ವಾದವೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಟ್ಟೆಯು ನಿಷೇಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅನಿಷೇಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಅಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಇದ್ದು, ಅದು ಜೀವಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಥನೋ ಜೆನಿಸಿಸ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ ನಿಷೇಚನೆ

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಅದನ್ನು ಬಸಿದು ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ; ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಫೈಬರ್ ಅಂಶವು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಮುಖವಾದವಾಗಿವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಫೈಬರ್ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಬಿಡಿ; ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು ಗೊತ್ತೇ?

100ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 450 ರಿಂದ 500 ಮಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರಿವುಂಟು. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 5 ಮಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ 200ಮಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ....

ಖಾದ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಾನಕ ಬ್ಯೂರೋ ಅನೇಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ ಆ್ಯಗ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಐ.ಎಸ್.ಐ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಂಪೆನಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಗ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಐ.ಎಸ್.ಐ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಲಭಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನ್ನು ಹೋಲುವಂಥದ್ದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವ ದುರ್ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಬಗೆಯ ದುರುಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ಯೂರೋಗೆ ದೂರನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬ್ಯೂರೋ ಎರಡು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಹೆಸರಿನ ಪಕ್ಕ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಚೌಕುಳಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ವೃತ್ತವೇ ಈ ಚಿಹ್ನೆ. ಚೌಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಗಳೆರಡೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಸಸ್ಯಹಾರಿ, ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಹಾರಿ.

ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಜೀವ ಜನನ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅನಿಷೇಚಿತವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ವಾದಿಸುವುದು - ಮಾರಾಟಗಾರರ ಚಾಕುಚಕ್ಯತೆಯೇ ಹೊರತು, ಬೇರೇನಲ್ಲ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ವಾದ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯಿಂದಲ್ಲ. 1962ರಲ್ಲಿ 'ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬುಕ್ ಆಫ್ ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಆಫಿಸರ್ಸ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯೂನಿಸೆಫ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು. ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಲೋಕಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನಿಷೇಚಿತ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ. ಈ ವಾದ ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕವಚಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಠಿಣವಾದುದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಚರ್ಮದಂಥದ್ದು. ಈ ಎರಡು ಕವಚಗಳ ನಡುವೆ ವಾಯುಕ್ಷೇತ್ರ ರಚನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೂ ಈ ಪ್ರದೇಶವೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಳ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಂತಹ ರಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿಯು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟ ನಂತರ ಈ ಡಿಸ್ಕ್ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಜನೆ ಅರ್ಧ ಭ್ರೂಣ ರಚನೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂಬುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಮೊಟ್ಟೆಯು ನಿಷೇಚಿತವಾದುದಾಗಿರಲಿ, ಅನಿಷೇಚಿತವಾದುದಾಗಿರಲಿ - ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಲಿಫ್ ಜೆ-ಸ್ಕೆಂಬಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು 'ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಫೀಡ್ಸ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ - 'ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಕವಚದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೇ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒಳಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು. ಭ್ರೂಣ ಜೀವದಿಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ. ಅನಿಷೇಚಿತ ಮೊಟ್ಟೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಕೋಳಿಯು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವುದು ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಹೊರತು ಮಾನವ ತಿನ್ನಲಿ ಎಂದಲ್ಲ'

ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ ಹೈಕೋರ್ಟು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೇರಿದೆ. 1956ರ ನಗರಪಾಲಿಕಾ ಅಧಿನಿಯಮದ ಅಡಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ತಂದು, ಕೋಳಿ, ಕುರಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾರಲಾಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು- ಎಂದು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಅನಂಗಕುಮಾರ ಪಟ್ನಾಯಕ್ ಮತ್ತು ದಿಲೀಪ್ ಸಾಬ್‌ರಾವ್ ದೇಶಮುಖ್ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

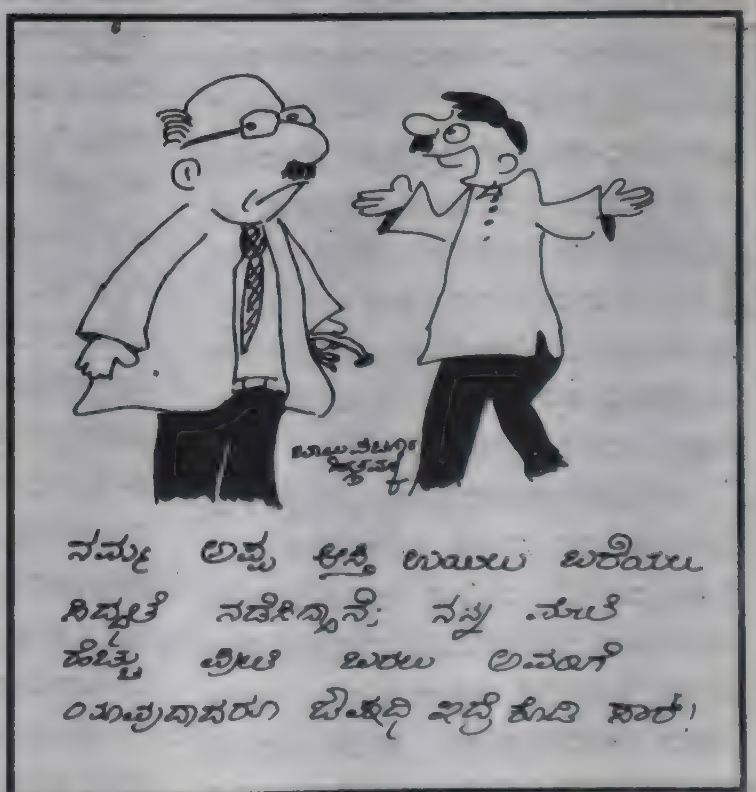
ಇನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೃದಯದ ಮುಖ್ಯ ಶತ್ರು. ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕವಚ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರವು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಓಟಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ 25 ರಿಂದ 30 ಸಾವಿರ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಿನ ಭ್ರೂಣವು ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಕೋಳಿಯು ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರಿ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಲ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದು ಎಂದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ?

ಕೋಳಿಗಳು ದಿನವೂ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುರಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡಲಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನಂತೂ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗುವ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದೇ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಹಾಗು ಬೇರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಕೋಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ವಿಭಿನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ, ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ನೆಫ್ರೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ರಸಾಯನಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮಾನವನ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ - ಮೊಟ್ಟೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆವಶ್ಯಕವೇ?


ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಆಸ್ತಿ ಉಯಿಲು ಬರೆಯಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸ್ಯಾನೆ; ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚು ಬರಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಹುದಿ ಇದ್ರೆ ಕೊಡಿ ಸಾರ್!

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ : ಅಲ್ಟ್ರಾಸಾನಿಕ್ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲಿನ ನಾಶ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ನಮ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ವಿಸರ್ಜನೆ.........ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ನಮಗೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಯಾತನೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ-ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಮೇದಸ್ಸಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ-ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಚಯಾಪಚಯದಿಂದ-ಅಮೋನಿಯಾ, ಯೂರಿಯಾ-ಯೂರಿಕಾಮ್ಲಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ ಯುಕ್ತವಾದ ಅಮೋನಿಯಾ, ಕ್ರಿಟನೈನ್‌ಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು ಉದರವಕಾಶದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎರಡಿವೆ. ಕಡು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹುರಳಿ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇವು 10 ರಿಂದ 12 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದ, 5 ರಿಂದ 7.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ತೂಕವು 150 ಗ್ರಾಂಗಳು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ನೀರು, ಲವಣ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು, ಶೇ.2.5ರಷ್ಟು ಯೂರಿಯಾ ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಶೇ.2.5ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

✍ ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹರಳುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ರೀನಲ್ ಕ್ಯಾಲುಕಲಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಲವಣಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಿಸ್ಟೈನ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5 ಮಿ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೊರಹೋಗಲಾರದೆ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇದನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ದೊಡ್ಡ ಹರಳುಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ ಅಪಾರ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಅಡ್ಡ ಕುಳಿತು ಮೂತ್ರ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



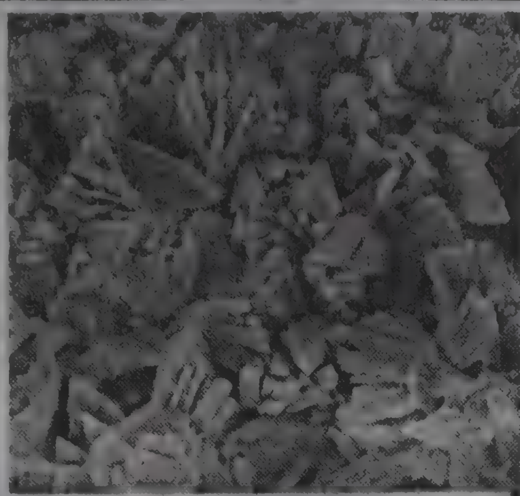
ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರಣ : ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಯುರೇಟರ್‌ನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರವಿದು. ಯುರೆಟೆರಲ್ ಲಿಥಿಯಾಸಿಸ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಲಿಥಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಯುರೆಟೆರಲ್ ಲಿಥಿಯಾಸಿಸ್. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ರೀನಲ್ ಕೊಲಿಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವರೆ ಈಗ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ನವೀನ ವಿಧಾನವಾದ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವುದನ್ನು ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಲುಗ್ರಾವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮುಖಾಂತರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳಿರುವವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಮಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಕಲ್ಲನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಾಗುವಂತೆ ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. ಮರಳಿನ ಕಣಗಳಂತಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹರಳುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಸಾಕೇ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕೆ ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಿರಣಗಳನ್ನು (ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು), ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪರ್ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಡೆದು ಚೂರು ಚೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 45 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆ ಅವಧಿ ಸಾಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ವೇದನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡಾ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಹೋಮಿಯೊಪತಿ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ರೀನಲ್ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್-1 : ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ. ಮ್ಯಾಗ್ನಿಫಿಕೇಷನ್ 600x. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಾಲೇಟ್ ಲವಣಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೈ (ಏಕವಚನ. ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ತೀವ್ರ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಟಮೋಟ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹುಣಚಿಕ ಸೊಪ್ಪು, ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಪೋಟ, ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಲವಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯೂರಿನರಿ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಶೇಖರಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೂಕೋಸು, ಅಣಬೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬದನೇಕಾಯಿಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

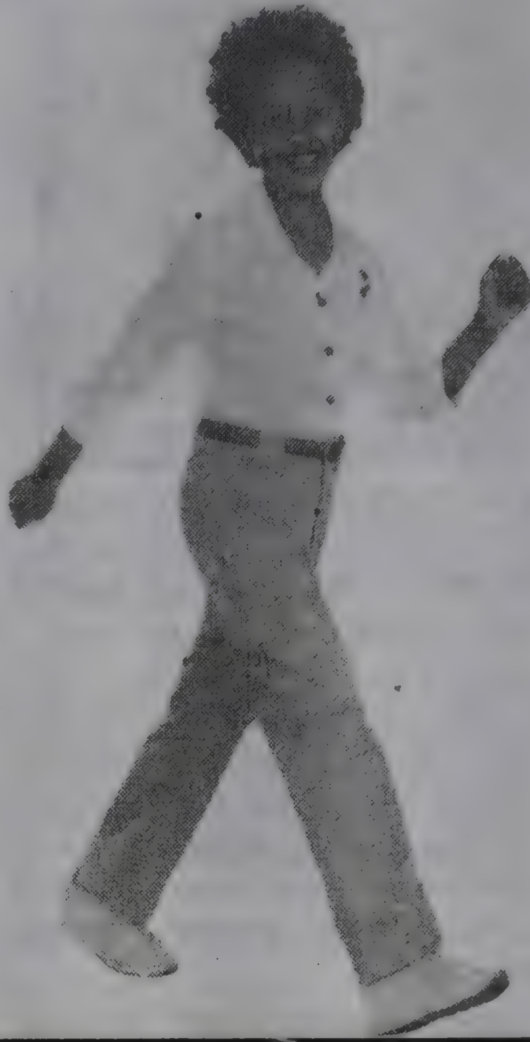
ಈಗ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಎಳನೀರು-ಇದು ಲವಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ6 ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಆಕ್ಸಲೇಟನ್ನು ವಿಭಜನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿ ಕಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಟ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಪೈನಾಪಲ್, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಾರ್ಲಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ವರದಾನವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ 'Prevention is better than cure' ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ!

ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇದೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ವಾರಕ್ಕೆ ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಂತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾರಣ ಅವನು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ!



ಈಗ ಹೇಳಿ ಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪಾ? ಯೋಗ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಾಕಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆರಾಮವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯಲ್ಲದೆ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಹತ್ತು-ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನಾಗಿ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಟ್ಟದ ಒಳಿತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಖಾಸಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಸುರಿಯುವ ಬದಲು ವಾಕಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 350 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತ ಸಟಸಟನೆ ನಡೆದಿದ್ದಾದರೆ ಅದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವುಳ್ಳವರೂ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಡಬಹುದು.

ವಿಶ್ವದ ವಿಖ್ಯಾತ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡಿಗೆಗಾರ ರುಥ್ ಅರ್ಟ್ಸ್ ಅವರು ಹೇಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ-

- ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಆಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಾದ ಗ್ಲುಟಿಯಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ದೂರ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಬೀಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೈ ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ತುಸು ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
- ನಡಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ದೂರ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಪೂರ್ತಿ ಯಾರಾದರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ.
- ಹೀಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲುಸಿರು ಬಂದಂತಾದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತಕತೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.
- ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದ ಕಷ್ಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಂತು ಸ್ವ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದೇ ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ವೈದ್ಯರಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾಕಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

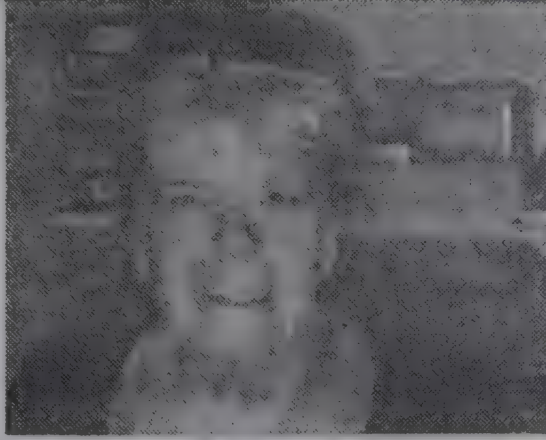
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅನಗತ್ಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಒತ್ತಡವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಹೃದಯ ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕರುಳಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ತಾರುಣ ವತಿಯಂತೆ ಕಾಣಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಮೇ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬದಲ ವಾಕಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ.

ಅನೇಕರು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊಣಗೊಟ್ಟುವುದ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ ವುದು ಸುಲಭ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ-ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿ ಹೋಗುವಾಗ ವಾಹನ ಬಳಸದೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಹೋಗುವುದು. ಆಫೀಸಿಗೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ರಾದರೆ ಒಂದು ಸ್ಟಾಪ್ ಮೊದಲೇ ಇಳಿದು ನಡೆದ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ನೌಕರರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು...ಹೀಗೆ.

ಭಗವಂತ ನಮಗೆಲ್ಲ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರುಗಳನ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಕರುಣೆಯೇ ಮೈವೆತ್ತಂತಹ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ
ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾ ಥೈಸೆನ್

ಈ ಜಗತ್ತು ಬಲುಕ್ರೂರ. ವೇಗದ ಕುದುರೆಯ ಬೆನ್ನನ್ನು ಏರಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಓಗೊಡುವಷ್ಟು ಸಮಯ, ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಮತ್ತು ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್‌ಆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡಭರಿತ ತೀವ್ರ ಆದೇಶಗಳು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳು ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಓಗೊಡುವ ಜೀವಗಳು ಕಡಿಮೆ.



ಅಂತಹ ಒಂದು ಮಾತೃಸ್ವರೂಪಿ ಜೀವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಡುಗೋಡಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನವುಳ್ಳವರಿಗಾಗಿಯೇ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತು ವಸಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿರುವ ಆ ವೃದ್ಧ ಜೀವದ ಹೆಸರು ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾ ಥೈಸೆನ್. ಮೂಲತಃ ಅಮೇರಿಕದವರಾದ ಇವರು ಓರ್ವ ನ್ಯೂರೋಪರ್ಸೆಪ್ಚುಯಲ್ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್. ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಡಿವಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಡುಗೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಅವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕದಿಂದ ಬರುವ ಪಿಂಚಣಿಯೇ ಅವರ ಜೀವನಾಧಾರ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆಂದು ಪರ್ಸೆಪ್ಚುಯಲ್ ಎನ್‌ರಿಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೊಗ್ರಾಂ (ಪಿ.ಇ.ಪಿ.) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಸಿಯಾರ ಪ್ರಕಾರ ತನ್ನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ತೀರಾ ಮೊದಲಾಯಿತು ಅಥವಾ ತೀರಾ ತಡವಾಯಿತು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಟೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲೆಕ್ಚರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾ ಅವರು ಯೂರೋಪ್, ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಅಮೆರಿಕ ಮೊದಲಾದೆಡೆಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಅಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ದಿ ಎಂಚಾಂಟಿಂಗ್ ಸಾಂಗ್ ಆಫ್ ದಿ ಹ್ಯೂಮನ್-ಎ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಬುಕ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಿದುಳಿನ ವೇದಿಕ್ ಎನ್‌ಕೋಡಿಂಗ್, ಚಕ್ರ ಪದ್ಧತಿಗಳು- ಮೊದಲಾದವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸಕ್ತರು ಪ್ಯಾಟ್ರೀಸಿಯಾರನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು-

ptheisen@gmail.com.●

ಮನೋವೈಕಲ್ಯ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಭೌತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ (DEMENTIA)ದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆ 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 24.3 ದಶಲಕ್ಷ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ ಪೀಡಿತರಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನೂತನವಾಗಿ 4.6 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಹೊಸದಾಗಿ ಆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಮನೋವೈಕಲ್ಯಪೀಡಿತರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಐದು ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಚೀನಾದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ 4.8 ದಶಲಕ್ಷ ಮನೋವೈಕಲ್ಯಪೀಡಿತರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, 3.4 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ. ನ್ಯೂಸ್ ಪ್ರಕಾರ 2040ರ ವೇಳೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಮನೋವೈಕಲ್ಯ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ 81.1 ದಶಲಕ್ಷವನ್ನು ತಲುಪಲಿದೆ. 2001ರಿಂದ 2040ರ ನಡುವೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಹೊಂದಲಿದ್ದರೆ, ಭಾರತ, ಚೀನಾ ಮತು ಏಷ್ಯಾ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.300ರಷ್ಟು ಇರಲಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು !

ಇದು ಪುಟ್ಟ ಕುಟುಂಬಗಳ ಯುಗ. ಅಂದರೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಮಾತ್ರ. ಮಹಾನಗರಗಳ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳು ಏಕಾಂಗಿ. ಮಹಾನಗರಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೇ ಆಗಿರುವ ಫ್ಲ್ಯಾಟ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ದಿಂದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ. ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಭೌತಿಕತೆಯ ಹುಚ್ಚು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಅತಿ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು. ಈಗ 'ಒಂದು' ಅಥವಾ 'ಒಂದೂ ಬೇಡ'. ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿದ್ದೂ ಏಕಾಂಗಿತನ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಏಕಾಂಗಿ ಮಕ್ಕಳು-ಹಠಮಾರಿ ಸ್ವಭಾವ

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರದೆ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪೂರೈಸಲಾಗದೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಡುಗೊರೆ, ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸಾಮಿಪ್ಯಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಲಾರವು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸಲಾರದೇ ಇದ್ದಾಗ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಲು ಅದು ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹಠಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಂಗಿ ಮಗು ತನ್ನ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರ ಮುಂದೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನತನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅದು ಸ್ವಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇತರರ ನಡುವೆ ಸೇರಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸದಾ ತಾನೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾದ ಹಲವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಏಕಾಂಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಏಕೈಕ ಮಗು. ಏಕಾಂಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆತ್ತವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

ಹೆಚ್ಚು ಮೈಗಳ್ಳತನ

ಕೆಲಸಗಾರರಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆಲಸಗಾರರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೈಗಳ್ಳತನ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ತಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಮಗು, ಅದು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ದಣಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಯೋಚನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಭಾರಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಠಮಾರಿಗಳಾಗುವ ಭೀತಿ

ಮಗು ಏಕೈಕವಾಗಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಗಮನ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಂಟ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರ ತುಂಟಾಟಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ 'ಬೆದರಿಸುವುದು, ದಂಡಿಸುವುದು? 'ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಸುಧಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ, ಹಠಮಾರಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೂ ಏಕೈಕ ಮಗು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಗರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯ ಕೊಡಿ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗುವುದು ಪಾಲಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡಿ ಅದರ ಪುಸ್ತಕ, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಕಪಾಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಷ್ಟಿಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಳ್ಳೆಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ನೀವು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ 'ಈಗಲೇ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ' ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆದೇಶ ಕೊಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಲಾಭವಾಗದು. ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೇ ಇರುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವತೆಯ ಬೋಧನೆ

ಏಕಾಂಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಅನುಭೂತಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮಗೂ ಮಹತ್ವ ಇದೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಪಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನ ಬರ್ಥಡೇ ಪಾರ್ಟಿಯಂಥವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಸಮೀಪವೇ ಇರುವ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು-ಚಾಕಲೇಟು ಹಂಚಲು ಹೇಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಾಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಕ್ ಕತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದಷ್ಟೇ ಜೀವನವಲ್ಲ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಂದು ಕೊಡಿ. ರಜೆದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ ತಾತನ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಬಳಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯ ಗುಣ

ನೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭ, ಪೂಜೆ, ಮದುವೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿರಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ-ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಸಮೂಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ರಜೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೇ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಯೋಜಿಸಿ. ಈ ತೆರನಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೈಮನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕತೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ, ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರ ಅರ್ಥ ಟಿ.ವಿ. ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ತುಂಟಾಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಜತೆಗೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕರ್ತವ್ಯಶೀಲತೆ

ಜೀವನ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಕರ್ತೃತ್ವ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ನೀರು ತುಂಬಿಸುವುದು, ಹೂವಿನ ಕುಂಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹನಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಶೂಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಪಾಲಿಷ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕದ ಬೀರುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮದ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಮೇಣದಂತೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ಆಕಾರದ ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಿ. ◆

ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

'ನಮ್ಮಜ್ಜನಿಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ನಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೂ ಅದು ಹರಿದು ಬಂತು. ಅದು ನನ್ನಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲಾರದು. ನಾನೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದರ ಬದಲು ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಮೋಜು ಮಜಾ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ವಿತಂಡವಾದವನ್ನು, ಸಾಕಷ್ಟು ಓದಿಕೊಂಡವರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು.

ರೋಗಗಳು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದುಬರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ಲಭಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡದಿರುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ-

* ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದುವರೆಗೆ ಸೇದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದರತ್ತ ಕಣ್ಣೆತ್ತಿಯೂ ನೋಡಬೇಡಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ರೋಗ ಕಾರಣ ಅದು.
* ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ (ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು)ಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
* ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನೂರೆಂಟು ಕಾಯಿಲೆ.
* ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯಾದರೂ ಆದೀತು. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
* ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
* ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜನರಲ್ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ-ಓಡುವಾಗ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ತೆರನಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಗುವೊಂದು ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಮಗುವೊಂದು ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಡ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಪಟ್ಟಿಗಳೂ, ಟೇಪ್‌ಗಳು, ಹತ್ತಿ ತುಂಡುಗಳು, ಕತ್ತರಿ, ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಲೋಶನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು.



ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಧರ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಡ್ ಹಚ್ಚಿ. ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ತಗುಲುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಳದ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಟಿಟನಸ್ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದರೆ ನೀವು ತೋರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು, ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಜಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಎಂತಹದೇ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಮಗು ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಂಜುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಬುಟ ಕೂಡ ಏಳಬಹುದು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಇದೆಲ್ಲ ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊತ ಅಥವಾ ಗುಬುಟು ಎದ್ದ ಜಾಗದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪ್ಯಾಡ್‌ನಿಂದ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಗುಬುಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗು ಒಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ.

ಮಗುವಿನ ಮೂಗನ್ನು 5-6 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ (5-6 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ) ಮೂಗು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ರಕ್ತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯತನಕವೂ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಕೊಡಿ. ಸುಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಲೇಪಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಸುಟ್ಟು ಹೋದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮಗುವಿನ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಚಿಮ್ಮಿದಾಗ ಅದರ ತ್ವಚೆ ಬೆಂದು ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಯವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಗಾಯವನ್ನು ಮುಲಾಮಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ.

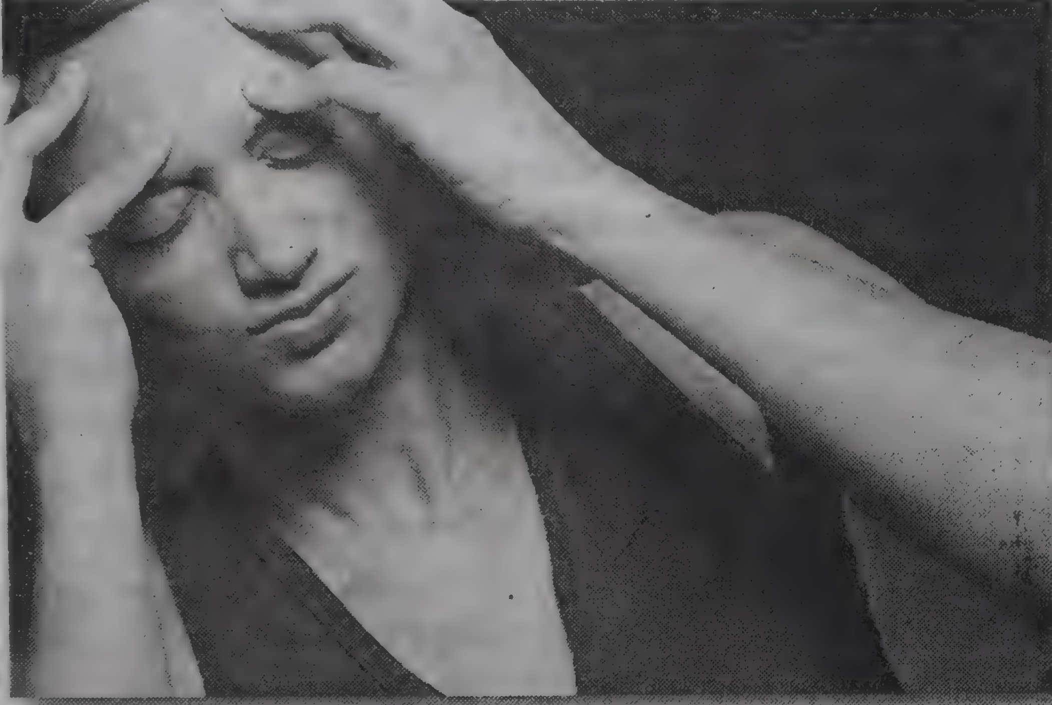
ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಿ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣ ಬೆಂಕಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸುಟ್ಟ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತ್ವಚೆ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಸುಟ್ಟ, ಮುಕ್ತ ತ್ವಚೆ ಬಹುಬೇಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ರಸಾಯನದಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಲೂ ಕೂಡ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಸುರಿಯುತ್ತ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ◆

ಪಕ್ಷ ವಿಶೇಷ

ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವೇ ಗುಡ್‌ಬೈ!



ತಲೆನೋವು ಯಾರನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊರತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಾಡುವಾಗ ನಾವು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಬೇರೆಯವರಾದರೂ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯೇ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಆ ರೀತಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ...

ತಲೆನೋವು ಅಪಾಯದ ಕರೆಗಂಟೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು!

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು ಎಂಬುದು ಭಯಬೀಳಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲಬಾರಿ ಅದು ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರೀ ತಲೆನೋವಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ, ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರು. ಅದನ್ನು ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಆದರೂ ತಲೆನೋವು ಕಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಆಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದರು ಹಾಗೂ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದ ಔಷಧವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಮಹಿಳೆಯ ತಲೆನೋವು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ದಿನ ಆಕೆಯನ್ನು



ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮೊದಲು ಪೂರ್ವಸೂಚನೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆ ಸೂಚನೆಗಳು-ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ತೇಲಿ ಹೋದಂತಾಗುವುದು, ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಹೊಳಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎರಡೆರಡು ದೃಷ್ಟಿ, ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಾಂತು-ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಾದಂತೆ ಆಗುವುದು-ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಕಂಡುಬರುವುದೂ ಇದೆ.

ನೇರವಾಗಿ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ರೂಮ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು ಆಕೆಯ ಸೈನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು ಎಂಬ ವಿಷಯ. ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಂದಾದರೂ ಬಂದರೂ ಇಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಮಾತಾಪಿತೃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಿಕರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಈ ಮಟ್ಟದ ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು ಯಾರಿಗೂ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಈ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮೊದಲು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮಂಚದ ತುದಿಗೆ ಅವರ ತಲೆ ತೀವ್ರವೆನಿಸುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದರೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟದ ತಲೆನೋವು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದೇ ಅವರ ಪಾಲಿನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು. ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ-ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಜಡತೆ, ಜೋಂಪು, ಕಳವಳ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜು ಮಂಜಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು.

ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಘಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಅದು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು



ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಡ್ರಮ್ಮರ್ ಶಿವಮಣಿ ತಲೆಯೊಳಗೆ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಡ್ರಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಜೋಷ್‌ನಿಂದ ಬಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ಆಗಬಹುದೋ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಬಡಿಬಡಿದಂಥ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆಯನ್ನೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಂದ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿವೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು-ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರಗತಿಯ ತುಡಿತದಂತಹ ತಲೆನೋವು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು-ಇಂತಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಈ ತಲೆನೋವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ಇರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿದಂತಾಗುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಷಾಪ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ಅನ್ನೋ, ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ಅನ್ನೋ ಖರೀದಿಸಿ ನುಂಗುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲ ಬಾರಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಒದಗಿಸುತ್ತವಾದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಮರಳಿ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮರುಕಳಿಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಬೀಟಾಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಇವು ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೆ ಬರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಸರಳ ಅಂಶಗಳಿವೆ-

- ತಲೆನೋವಿನ ಡೈರಿಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೋ (ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು) ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತಾಜಾ ಶುಂಠಿ ಮೈಗ್ರೇನನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಾಜಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೈಗ್ರೇನನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
- ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಆ ಬಳಿಕ ಹಣೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಹಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿಯುವ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತವೂ ದೇಹದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ನೆನಪಿರಲಿ!

ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಲಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದು ತಲೆನೋವಿನ ಡೈರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆ ಬಳಿಕ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅವು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಈ ತಲೆನೋವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿ-ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು, ತೀವ್ರ ಹೊಳಪುಳ್ಳ ಬೆಳಕು, ಕೆಫೀನ್ (ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಲಾ ತಂಪು

ನೀಯಗಳು), ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ರಾಮಿನ್‌ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕೋಳಿಯ ಯಕೃತ್ತು, ಮೊಸರು), ಭಾರೀ ಶಬ್ದಗಳು, ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸೇರ್ಪಡಿಸಲಾದ ಾಂಸ, ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ೋನೊಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ್, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ಮೊದಲಿನ ದಿನಗಳ ತ್ತಡ, ಧೂಮ್ರಪಾನ, ವೀಡಿಯೋ ಡಿಸ್ಪ್ಲೇ ಟರ್ಮಿನಲ್‌ಗಳು.

ೈಗ್ರೇನ್ ವಿರುದ್ಧ ಎರಡು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

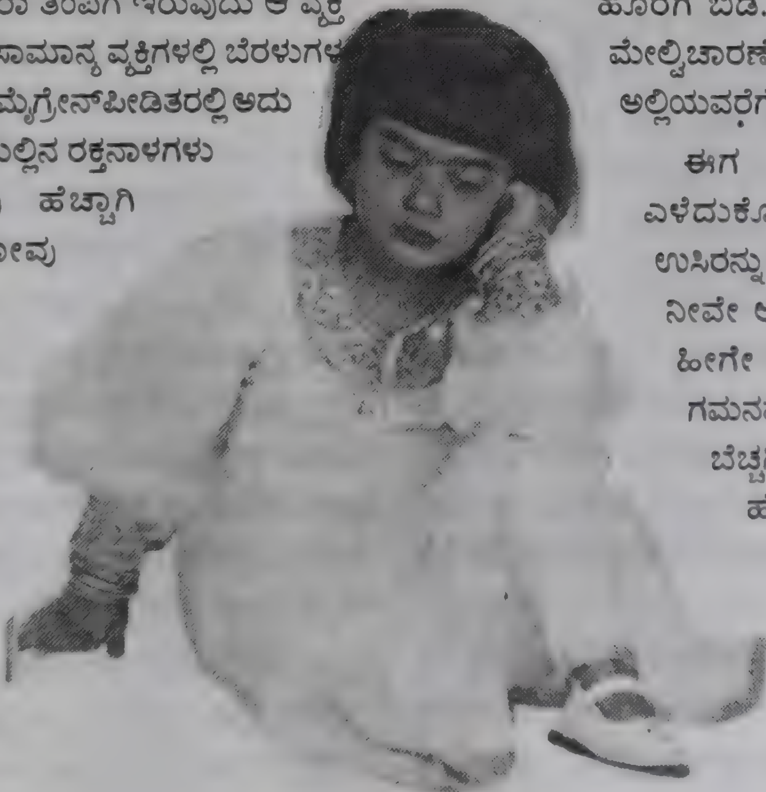
ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ೆರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಡೆಗೆ ಅಷ್ಟು ದೂರ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ ಬರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ೂರವಾಗಿಸಲು ಏನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧ ಎನ್ನತೊಡಗುತ್ತಾರೆ ಅದರಿಂದ ೀಡಿತರಾದವರು.

ಆ ಮಟ್ಟದ ತೀವ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನೇನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಲ್ಲೊಂದೆರಡು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ- ೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟನ್ನು ೇವಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್‌ಅನ್ನು 400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಸಮುದ್ರಜನ್ಯ ಮೀನುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವಿನ ೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾದರೆ ಓಮೇಗಾ-ಥ್ರೀ ಮೇದಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಪ್ಪಿಸಲು 'ಥರ್ಮಲ್ ಬಯೋಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್' ವಿಧಾನ

ಹಸ್ತ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತೀರಾ ತಂಪಗೆ ಇರುವುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳ ಉಷ್ಣಾಂಶ 29 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಅದು 21 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂಶ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ೈ-ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಂಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರೆ ಅದು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಲ್ಲ? ಈ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೇ ಳಹದಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು 'ಥರ್ಮಲ್ ಯೋಫೀಡ್ ಬ್ಯಾಕ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಡೆಸಲಾಗಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮೂರು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಆ ನಾಲ್ಕನೇ ಮೂರು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರಾಗಿರಬಾರದು ಏಕೆ? ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಈ ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಥರ್ಮಲ್ ಬಯೋಫೀಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರಾದರೂ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ನೋಡುವುದು ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ವಿಧಾನವೂ ಸರಳವಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಬೆರಳುಗಳ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಫಿಂಗರ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಫಿಂಗರ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸದೇ ಉಳಿಯಲು ಅದನ್ನೇ ಪಿಳ್ಳೆ ನೆವವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿದರೂ ಬೆರಳುಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಮೊದಲೇ ಅರಿವಿದ್ದರಂತೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾದ ಸಂಗೀತ ಮೂಡಿ ಬರುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ 1-2-3-4 ಎಂದು ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಬಿಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು- ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 'ನನ್ನ ಕೈಗಳು' ಎಂದೂ, ಬಳಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ 'ಬೆಚ್ಚಗಿವೆ' ಎಂದೂ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಆಟೋಸಜೆಷನ್ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆ ಹೀಗೇ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ 'ನನ್ನ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿವೆ', 'ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿವೆ'-ಹೀಗೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಟೋಸಜೆಷನ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದರೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹವಿಡೀ ಬೆಚ್ಚಗಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈಗ 'ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹಣೆ ತಂಪಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿಯೋ ಜಲಪಾತದ ಬಳಿಯೋ ಇರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತಿವೆ; ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಭಾವಿಸಿ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಥರ್ಮಲ್ ಬಯೋಫೀಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ದೂರವಿಟ್ಟೀತು ತಲೆನೋವನ್ನು!

ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟವೆಂದರೆ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪೊರೆಯಂತಹ ರಚನೆಯಾದ ವಪೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ವಪೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಬಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಉಸಿರು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ.



ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ವಪೆಯ ಭಾಗ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ತಪ್ಪು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರಾದರೂ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಯೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಎರಡೂ-ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಪೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು

ದಿನನಿತ್ಯದ ನೂರೆಂಟು ಒತ್ತಡಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಹಣಿದು ಹಾಕುತ್ತವೆಂದರೆ ಮಾನವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಶೇ.90ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀವ್ರವಲ್ಲದ, 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯಂತೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ತಲೆನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಲಾದ ಬಯೋಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಟ್ರಪೀಜಿಯಂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಭುಜದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೇ ಟ್ರಪೀಜಿಯಂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಅವಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆ ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಟೆನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ, ಅತ್ಯಂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಟೆನಿಸ್ ಚೆಂಡುಗಳ ಒಂದು ಸಾಕ್ಸ್ ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಅವು ಸರಿದಾಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಗಂಟ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತಲೆಬುರುಡೆ ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಎರಡೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸೇರುವ ಪ್ರದೇಶವಿದೆಯಲ್ಲ-ಅಲ್ಲಿಗೆ ಚೆಂಡುಗಳು ಕೂರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುವ ಈ ಚೆಂಡುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇದು ಒತ್ತಡವನ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅಂತ್ಯ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವು

ವರ್ಷದ ಕೆಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವರು ತಲೆನೋವನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗ ಹಿಂದೆ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆ ಇದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಾಗಕ ಮೊದಲಾದ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸೈನ ಭಾಗ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಹಾಗ ಮುಖದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದಾ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸರಳ ಉಪಾಯವೆಂದ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವುದು. ಇ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಸಾಮಾ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಇದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ಅಲರ್ಜಿ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಿ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸೈನಸ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತ ಯಾದ್ದರಿಂದ, ಆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತೆರೆಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಗ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಫೇಶಿಯಲ್ ಪ್ಯಾ

ಬಿಸಿಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಗಿನ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು-ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸೈನಸ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಬಿಡಬೇಡಿ

ಈ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರವನ್ನು



ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸುಸ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ತಲೆನೋವನ್ನೂ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನ ನಡುವೆ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೇಹವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಅದು.

ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು

ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತೀವ್ರತೆಯುಳ್ಳ ತಲೆನೋವೆಂದರೆ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು. ಈ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗಿಂತಲೂ ತೀವ್ರವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಆರು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿ ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಯಾವ ಬದಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ ಆ ಬದಿಯ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸೋರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಬರಬಹುದು, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮುಖವಿಡೀ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಂತೆ ಕೆಂಪೇರಬಹುದು.

ಈ ತಲೆನೋವು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಂತರ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು-ಹೀಗೆ ಚಕ್ರದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ 'ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿನ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು-ಹೋಗುವುದು ಆಗಬಹುದು. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ರಹಿತ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಕಾರಣ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಿರುವ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದಾಗ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ 8 ರಿಂದ 10 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಏಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸುಲಭ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವುರಹಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇನೂ ಅವು ತಲೆನೋವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಅದ್ದಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಇರಿಸುಮುರಿಸಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಕೆಲಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು

ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಗೋಡೆಗೆ ಘಟ್ಟಿಸಿಬಿಟ್ಟರೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ತಲೆನೋವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಶುರುವಾಗಿದ್ದಾದರೆ, ಇದು ಟೆಂಪುರೊಮ್ಯಾಂಡಿಬ್ಯುಲಾರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ.)ನ ಪರಿಣಾಮ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ದವಡೆಯ ಕೀಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ.ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು 'ಬ್ರಕ್ಸಿಸಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ದಿನಜೀವನದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವರ ದೇಹ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ದೇಹ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾಕಾಲ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುವವರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಯಾದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕುತನವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಈ ರೀತಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ 'ಬ್ರಕ್ಸಿಸಂ' ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ.ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಾಯಿಸೋಂಕು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆತ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು-

■ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ ■ ತುಟಿಗಳನ್ನು

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೇ ಕೆಳದವಡೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದವಡೆಯು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೀಗೆ ಐವತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಮಲಗುವುದಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ■ ಎರಡೂ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ದವಡೆಯನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ಆರು ಬಾರಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ; ಒಟ್ಟು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಸಿ ■ ಮಲಗುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲು ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ್ದಾದರೆ ದವಡೆಯನ್ನು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು ■ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಓದುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಯಾವ ವಿಧಾನವೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ. ಬರಬೇಕೆಂದು ಇಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಕೂರದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ. ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಟಿ.ಎಂ.ಜೆ. ತಲೆನೋವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಲೆನೋವು!

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಬೇರೆ ಯಾರದಾದರೂ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಿ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ ಇಂದು ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇ? ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರಾಗಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಏನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಂಜೆನರ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ರುಚಿ ಕೊಡುವುದೂ ಅವೇ. ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಹ್ಯಾಂಗೋವರನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವವೂ ಅವೇ. ವೊಡ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಕೊಂಜೆನರ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಮಾರನೇ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ದೇಹದ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯೆನಿಸುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳು-ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್, ಮದ್ಯವನ್ನು ಉಪಾಪಚಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಮೊದಲಾದ ದ್ರವಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ತಲೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯು ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿಗುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮರುಕಳಿಸುವ ತಲೆನೋವು

ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅಳಿದು ಹೋದ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ತಲೆನೋವಿನ ಸರಪಣಿಗೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ಮದ್ದು



ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಬೇರೆ ಯಾರೋ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಅರಿವಿರದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುವಾಗ, ಕೆಲ ಬಾರಿ ಟೀವಿ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವಾಗ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್‌ನ ಒಂದು ವಿಧ.

ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಹಿಪ್ನೊಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲನಾದರೂ, ಸ್ವಯಂ ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್ ಕೂಡಾ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರು ಮುಖೇನ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್ ಸೂಚನೆ ಇದೆ ಗಮನಿಸಿ.

ಒಂದು ಕಡೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ನಂತರ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಭಾವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಒತ್ತಡ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಪರಿಭಾವಿಸಲೂಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಏಕತ್ರವಾಗಿ, ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆರಳಿಸದಂತೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಲೆನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ◆

ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆ ಎಚ್ಚರ !!

ಮೊದಲಿಗೆ ಇದೊಂದಿಷ್ಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ...ಗನಿಸಿಬಿಡಿ-

* ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರ ...ಳುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಅನಾಲ್ಜಿನ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ...ಶ್ಚಿಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ...ಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ...ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಯು ಅತಿಸಾರ, ಬಳಲಿಕೆ ...ತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.

* ವಿಟಮಿನ್-ಎಯು ಗರ್ಭಿಣಿ ...ಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ...ನ್ಮಜಾತ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

* ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ...ಡಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು.

* ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಾದ ರೊಫೆಕಾಕ್ಸಿಬ್ ...ತ್ತು ವಾಲ್ಡೆಕಾಕ್ಸಿಬ್‌ಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ...ರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

* ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ನೋವು ...ವಾರಕ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ...ಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ...ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ...ಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು.

'ಅರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರುವ, ...ಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲವೇ? ಅವು ...ಲ್ಲಿ ಬರೆದಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ...ಲ್ಲ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ನೀವು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಂಬಿ; ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳ ಅನುಸಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಾಗಬಲ್ಲವು.

ಬೇರೆಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಿ ; ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಅನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. 'ವಂಡರ್ ಡ್ರಗ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ತೀವ್ರ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನಿಮುಲಿಡ್, ವಾಂತಿಗೆ ಪೆರಿನೋಮ್, ನೋವಿಗೆ ಪ್ರಾಕ್ಸಿವಾನ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ನಾರ್‌ಫ್ಲಾಕ್ಸ್....- ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ; ನಿಮ್ಮ ಈ ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯದ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಸಾವಿನರಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಪತ್ರವಾಗಬಹುದು, ಗೊತ್ತೆ?

ಇದೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ 'ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವಷ್ಟೇನೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ಬಿಡು' ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಜಾಸ್ತಿ ಖರ್ಚು ಎಂಬ ಅಂಶ ಬೇರೆ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಳೆದ ಸಾರಿ ಪೀಡಿಸಿದ್ದಾಗ ಇದೇ ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣವಾಗಿತ್ತಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮನದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಡೋಸೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?- ಒಂದೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಔಷಧಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಸಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಿಯರ್ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸದಾಕಾಲ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯುಟಿವ್‌ಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶಮನಕಾರಕಗಳನ್ನು (TRANQUILLISERS) ಮತ್ತು ಒತ್ತಡನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಕೇಳದೆ, ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾದವೆಂಬಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿನ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ವೈರಲ್ ಜ್ವರ, ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣದಿಂದಾದ ಶೀತ, ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಹಲವು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವು ಮೆಡಿಕಲ್‌ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾಜೂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣವೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಥ್ಯಾಲಿಡೋಮೈಡ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳೇ ಇರದ, ಅಥವಾ ಅರೆಬರೆ ಕೈ-ಕಾಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶು ಜನಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಅಥವಾ ನಡುವಿನ ಮೂರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ಔಷಧಗಳು ಕಡೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆನಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಥವಾ ಕಡೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಮಾತ್ರೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದೀತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಡೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಲೂಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಮೇ
ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಐದ
ವರ್ಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವರ್ಗ-ಎ : ಈ ಔಷಧಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾ
ಬೀರುವ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದ
ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ : ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ನಿಯಮಿತ ರೂಪದ
ಥೈರಾಯಿಡ್ ಔಷಧ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವರ್ಗ-ಬಿ : ಇವು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದ
ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದ
ಸಾಬೀತಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿನ
ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಉದಾ: ಅಸೆಟಾಮಿನೋಫೆನ್, ಆಸ್ಪರ್ಟೇಮ್ (ಕೃತ
ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ), ಫಮೋಟಿಡಿನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋನ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್.

ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ! ಹೀಗೆ ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧದ ವಿರುದ್ಧ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60000 ಬ್ರಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿನ ಬ್ರಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಶೇ. 8 ರಷ್ಟು ಭಾರತದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು 'ಓವರ್ ದಿ ಕೌಂಟರ್' (ಓ.ಟಿ.ಸಿ) ಔಷಧಗಳು ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯು ಶೇ. 12 ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಲಿಖಿತ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುವ ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕೇವಲ ಶೇ. 6-7ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ!

ಇದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೊಂದಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಜಠರ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿ ಹೋದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು! ಅದೇ ರೀತಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಹಲ್ಲುನೋವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೆ ಸೀದಾ ಹೋಗಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ನವನ ಬಳಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ತಾವೇ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ - ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಖರೀದಿಸಿ ತರುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಇವರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೂ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವಿನ ಮನೆಯ ಕದ ತಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗುವುದು!

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಬಡವರಾಗಲೀ-ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲೀ
ಮೊದಲಿಗೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೂ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಸ್ವಯ
ವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದೇಕೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಹಲ
ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾ
ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ-'ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಬಿಡ
ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಸಮಸ್ಯೆ
ತಳದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ
ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾ
ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ಔಷ
ತಯಾರಕರು ತಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ
ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳ ಪ್ರಚಾರ ಕೊಡುತ್ತಾ
ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 2003-0
ಒಂದೇ ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 47.9ರ
ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇ
ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾ
ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಗಮನಾ
ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಜನರ
ಫಿಸಿಷಿಯನ್‌ಗಳೇ ಇಲ್ಲ. 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ
80ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ ಫಿಸಿಷಿಯನ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ, ಶೇ.
ರಷ್ಟು ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿದ್ದರು. ಜನರ
ಫಿಸಿಷಿಯನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ

ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಅನ್ನು ಇದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 6 ರಿಂದ 9ರ ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ವರ್ಗ-ಸಿ : ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಕರಾರುವಾಕ್ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ವರ್ಗ-ಡಿ : ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ತೀರಾ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ: ಡೈಲಾಂಟಿನ್, ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಲೀಥಿಯಂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಔಷಧಗಳು.

ವರ್ಗ-ಎಕ್ಸ್ : ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಕೃತಿ ಹೊಂದುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳು, ಥ್ಯಾಲಿಡೋಮೈಡ್.

ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಔಷಧಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9)ದ ಸೇವನೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸೀಳುತುಟಿ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಹಸಿರುಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮೊದಲಾದ ಸಿಟ್ರಸ್ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಒಣ ಬೀನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9 ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆವಶ್ಯಕ.

ತಂದೆಯಾಗುವಾತ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧವೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತ ಗ್ರಿಸಿಯೋಫುಲ್ವಿನ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಾದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವೈಕಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು [illegible] ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಇನ್ನಾದರೂ ದೂರವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಂಪತಿಗಳು ದೂರವಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರಾದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ತೀರಾ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಅವರೇ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿದೆ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜನರಲ್ ಫಿಸಿಷಿಯನ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಕಷ್ಟ. ಅದರ ಬದಲು ಅರಿವಿರುವುದು ನುಂಗುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಇನ್ನು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಿರಿವಂತರಿಗೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ವಿಳಾಸಗಳೂ ಅರಿವಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರ ತುಂಬಿದರೆ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ ಎಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಹಲವರು ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಹೌದು.

ಸರ್ಕಾರವಾದರೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೃಢ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫಿನೈಲ್ ಪ್ರೊಪೇನೊಲಮೈನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ ಮಿದುಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಿತ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಓಟಿ.ಸಿ. ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರಸಾಯನಿಕದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅರಿವಾದ ನಂತರ 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕವು ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿತು. ಆ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಅದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವು. ಆದರೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಮಾತ್ರ ಇಂದಿಗೂ ಆ ರಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಮೀನಮೇಷ ಎಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಈ ನಡುವೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 'ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ ಪ್ರೊಡ್ಯೂಸರ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' (ಓ.ಪಿ.ಪಿ.ಐ) ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಲಾಬಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅವರ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಡಜನ್‌ನಷ್ಟು ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ಔಷಧಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 250ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು! ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯು 75000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವುದು 3000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. 'ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಅವನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟದ್ದೇ ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಓಟಿಸಿ ಔಷಧಗಳ ಮಾರಾಟ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಔಷಧ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಇಂದು ನಗರವಾಸಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಹಳ್ಳಿಗರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ದೈಹಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಲಹಾಸೂತ್ರಗಳು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಹೆಚ್.ಓ) ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕಿಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದು ಅದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಭಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಾದ ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬದಲು ನಿಯಂತ್ರಕಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲದಿಂದ ನಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ನಗರದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅನ್ವಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಸ್ರವರ್ಷದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಲಹಾಸೂತ್ರಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. 2.6 ದಶಕೋಟಿ ಜನ ಮುಂದುವರಿಯುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾರೆ. 2015ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜು.



ಈ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ 4000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಡಯೆರಿಯಾದಿಂದ ನರಳಿದರು ಮತ್ತು 34 ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು ಸರೋವರದಿಂದ ಪಕ್ಕದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಲುಶಗೊಳಿಸಿತ್ತು.

ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರ್ಸನಿಕ್ ಒಳಗೊಂಡ ನೆಲದ ನೀರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಿತ್ತು. ಚರ್ಮರೋಗ, ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 100 ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಸಲಹಾಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವ ಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕೆಂದು ಜನ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಪ್ರವಾಹ ಬಂದಾಗ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಾಮ ಬಂದಾಗ ಜನ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಬತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಲಹಾಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಉದಾ: ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಲಮೂತ್ರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ಕುದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಹೆಗಾರ ಜಾನ್ ಫಾವೆಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಜಾಸ್ತಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

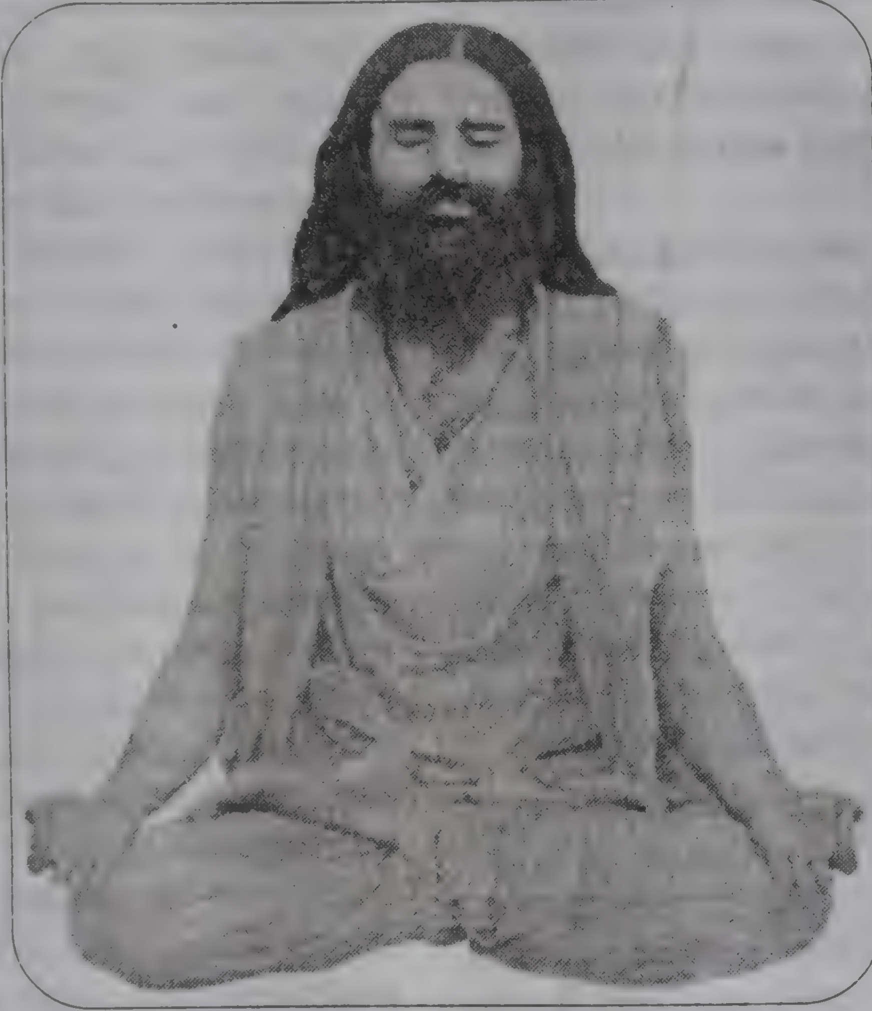
"ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಪ್ಟೋಸ್ಪೋಡಿಯಮ್ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಭಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು" ಎಂದು ಫಾವೆಲ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಗಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ಜನಗಳನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತ ಫಾವೆಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಕಚ್ಚಾ ನೀರಿನ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಮಳೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಾಧನ".

ದಿವ್ಯಯೋಗ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಔಷಧಗಳ ವಿವಾದ

ರಾಜ್ಯಸಭೆ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಪಿ.ಎಂ.ನ ಪಾಲಿಟ್ ಬ್ಯೂರೋ ಸದಸ್ಯೆಯಾದ ಬೃಂದಾ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ವಿರುದ್ಧ ವಾಗ್ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಮುನ್ನ ತಾನು ಯಾರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿರಲಿಲ್ಲವಿರ ಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ರಾಮದೇವ್‌ರಿಗೇ ತನಗೆ ಈ ಮಟ್ಟದ ಜನಬೆಂಬಲ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅರಿವಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ? 'ರಾಮದೇವ್‌ರ ದಿವ್ಯಯೋಗ ಫಾರ್ಮಸಿ ಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ತಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿದವರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಕಾರಟ್ ಮಾಡಿದ ಆರೋಪ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ಇರುವ ಜನ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು.



ರಾಮದೇವ್‌ರ ಹರಿದ್ವಾರದ ಆಶ್ರಮವಿರುವ ರಾಜ್ಯ ಉತ್ತರಾಂಚಲದಲ್ಲಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಸಹಜವಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವೆಡೆ ಕಾರಟ್‌ರ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ದಹನವೂ ನಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಆಗ್ರಾದಲ್ಲಿ ಕಾರಟ್‌ರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಓರ್ವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೇ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ಉದ್ದದ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಉಂಟಾಯಿತು. ಲಖ್ನೋದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಬೆಂಬಲಿಗರು ಶಾಂತಿ ಯಜ್ಞವೊಂದನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಕಡೆಗೆ ಎಡರಂಗ ಪಕ್ಷಗಳ ಬಲವಾದ ಹಿಡಿತ ಇರುವ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರಟ್‌ರ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯನ್ನು ದಹನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಸಾರಿಗೆ ಸಚಿವ ಸುಭಾಷ್ ಚಕ್ರಬೋರ್ತಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು.

ಕಾರಟ್ ಅವರು ಈ ಆಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲಖ್ನೋದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ತಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಭೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ 'ಕಾರಟ್ ಅವರು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಧಾರರಹಿತ ಆರೋಪವನ್ನು ಹೊರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದರು. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಕೇಂದ್ರ ತಯಾರಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಮಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿತು.

ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಸಹಜ ವಾಗಿಯೇ ಜನರನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜವಾದಿ ಪಕ್ಷ, ಭಾರತೀಯ ಜನತಾ ಪಕ್ಷ, ಕಡೆಗೆ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕೂಡ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದವು. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ಮುಖಂಡರಾದ ಅಂಬಿಕಾ ಸೋನಿಯ ವರು 'ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿ ದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅವರ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾದ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ಮುಲಾಯಂಸಿಂಗ್ ಯಾದವ್, ಲಾಲೂಪ್ರಸಾದ್ ಯಾದವ್ ಮತ್ತು ಶರದ್ ಪವಾರ್‌ರಂತಹ ನಾಯಕರೂ ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬೃಂದಾ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಾಜಿ ಕೇಂದ್ರ ಮಂತ್ರಿ ಸಾಹಿಬ್‌ಸಿಂಗ್ ವರ್ಮಾ ಅವರು ನವದೆಹಲಿಯ ಸಿ.ಪಿ.ಎಂ. ಕಛೇರಿಯ ಮುಂದೆ ಧರಣಿ ಕೂತರೆ, ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ಸನ್ಯಾಸಿನಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಉಮಾ ಭಾರತಿ ಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಪತ್ರ ಬರೆದರು. ಹಿಂದೂ ಪರ ನಿಲುವಿನ ಸಂಘಟನೆಗಳಾದ ವಿಶ್ವಹಿಂದೂ ಪರಿಷತ್, ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರಿಷತ್, ಸ್ವದೇಶಿ ಜಾಗರಣ ಮಂಚ, ಭಜರಂಗ ದಳ ಮೊದಲಾದವು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಪರ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮೊದಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ಅವರ ಮೇಲೆ ವಾಗ್ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಹಿಂದೆ ಬೃಂದಾ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಹಲವು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಒಂದೂ ಈಡೇರಲಿಲ್ಲ. ಈಡೇರಿದ್ದು ಒಂದೇ - ರಾಮದೇವ್‌ರ ಬೆಂಬಲಿಗರ ನೆಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸದೃಢಗೊಂಡಿದ್ದು . . .

ಸ್ವಾಮಿಯ ಬೆಂಬಲಿಗರು ಕಾರಟ್ ವಿರುದ್ಧ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಗೋಳು ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮದೇವ್‌ರ ದಿವ್ಯಯೋಗ ಫಾರ್ಮಸಿಯಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಾಪಸು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಿಪಿಎಂ ಬಯಸಿತ್ತು. ಅದು ಆಗದಾಗ ಆ ಕೆಲಸಗಾರರು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅವಾಂತರ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗುಸುಗುಸು ಸುದ್ದಿ 'ರಾಮ್‌ದೇವ್‌ರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಫಾರ್ಮಸಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಆರೋಪ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ರಾಮದೇವ್ ಅವರು ' ಆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶೋಷಿತ ಕೆಲಸಗಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹದಿನೆಂಟು ಗಂಟೆ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.

2005ರ ಮೇಯಲ್ಲಿ ರಾಮ್‌ದೇವ್‌ರ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಕೆಲವು ನೌಕರರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ದೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದರು. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಗಮನ ಹರಿಸುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರವೇನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ ಸಹಿತ ಖರೀದಿಸಿ ಅದರ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯದ 'ಆಯುಷ್' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಗಳ ಸಂಬಂಧ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಪ್ರಥಮಾಕ್ಷರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಆಯುಷ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಎಸಗಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್‌ಗಳು ಮಾರಾಟಗಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕರ ಎದುರಿಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾರಟ್ ಅವರೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅನುಮಾನದ ತರಂಗಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಕೇಸನ್ನು ಉತ್ತರಾಂಚಲ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಡ್ರಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಯುಷ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಒದಗಿಸಿದ ಮಾದರಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ, ಹೃಷಿಕೇಶ, ಉತ್ತರಾಂಚಲ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರಾಮದೇವ್‌ರ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಹೆಸರು ದಿವ್ಯಯೋಗ ಫಾರ್ಮಸಿ ಎಂದಿದ್ದು, ಹರಿದ್ವಾರದ ಕಂಕಲ್ ಬಳಿ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಯುಷ್ ಸಂಶೋಧನಾಲಯವು ನೀಡಿದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ 'ನೀಡಲಾದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿವೆ' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾರಟ್ ಅವರು ವರದಿಗಾರರ ಎದುರು 'ಮಾನವನ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆ' ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಇದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನದೇ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಅತ್ತ ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆಯ ಸಚಿವ ಅನ್ಬುಮಣಿ ರಾಮದಾಸ್ ಅವರು 'ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಅಂಡ್ ಮಾಲಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಬಯಾಲಜಿಗೆ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದ್ದು ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವಜನ್ಯ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದರು. ಈ ಆರೋಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವೇ ಆದರೆ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್‌ರ ಫಾರ್ಮಸಿಯು ಲೈಸೆನ್ಸಿಂಗ್ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳು 1940ರ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಲೇಬಲ್‌ಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅಡಿ ಅಲೋಪತಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನದ ಔಷಧಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧದ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಘಟಕಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಮಿಸ್ ಬ್ರಾಂಡಿಂಗ್' ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ 'ನೀಡಲಾದ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ವಾಪಸು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ ರಾಮದೇವ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಫಾರ್ಮಸಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ಮೂಲದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅದರ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. 2000 ಮತ್ತು 2002ರ ನಡುವೆ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫಾರ್ಮಕೊ ವಿಜಿಲೆನ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 26ರಷ್ಟು ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 31ರಷ್ಟು ಔಷಧಗಳು ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡಿರುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ, ಸೀಸ ಹಾಗೂ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಆಯುಷ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ವಿಧದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡೈಸ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಸುಮಾರು 8500 ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಫಾರ್ಮಸಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮೂಲದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಅನುಮಾನಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್‌ರಂತಹ ಬಹುಖ್ಯಾತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ರಾಮದೇವ್‌ರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರ ನಂಬುಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ರಾಮದೇವ್ ಏನೂ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಖ್ಯಾತರಾದ ಗುರುವಲ್ಲ. ಅವರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮವಿದೆ. ಹರ್ಯಾಣದ ನರ್ನೌಲ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಲ್ವಾ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಇಡಲಾಗಿದ್ದ ಹೆಸರು ರಾಮಕಿಶನ್. ತಮ್ಮ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದ ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮಾಲಯದ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದೆಂದೋ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆದಿದ್ದರ ಗುರುತಾಗಿ ಎಡಗಣ್ಣು ತುಸು ಕಿವುಚಿದಂತಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ

ವಲ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ೀವಿಸುವುದು, ಬೃಹತ್ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ್ರಣಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅವರ ಮುಖ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ವಿಧಾನ. 1991 ರಿಂದಲೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. 1995ರಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2002ರಿಂದ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಅವರು ೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೋ ಅವರ ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮುಗಿಲಿಗೇರಿತು. ಅವರ ಆಸ್ತಾ ಟೀವಿ ಚಾನೆಲ್ ಅನ್ನು ಇಂದು 60 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಅನೇಕರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾಗಿದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು, ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಅದರ ವಹಿವಾಟು ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಖುಷಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿಯಾದರೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಿಡಿಟಿ ಗಾಯಬ್. ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಅವರು ಹೇಳುವ ಮನೆಮದ್ದೂ ಸುಲಭವಾದುದು. ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೊಣಕಾಲು ಗಂಟಿನ ನೋವಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್ ಅವರ ವಿಧಾನಗಳು ಖ್ಯಾತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಾಗೂ ತೀರ ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ 'ಕಪಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮಾತುಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳನ್ನು ಕಿಚಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಕೊಕಾಕೋಲ, ಪೆಪ್ಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾಕೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ ? ಅದರ ಬದಲು ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅವನ್ನು ಬಳಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೇವಲ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಂಟಪವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದೆ, ಅವರ ವಿಧಾನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರ ಬೆಂಬಲಿಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

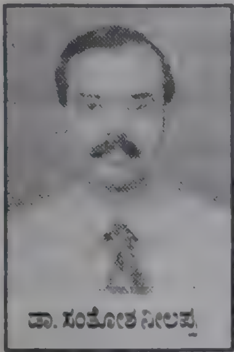
ಆಯುರ್ವೇದ ಮೊದಲಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಜನ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಔಷಧಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 26ರಷ್ಟನ್ನು ಚೀನಾ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಭಾರತ ಶೇ. 9ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. 2004-05ರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ರಫ್ತು ಭಾರತಕ್ಕೆ 106.56 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. 2003-04ರ ಸಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಕೇವಲ 14 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಭಾರತವು ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹರ್ಬಲ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 40 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇದ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಹತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಣತರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಭಾರತ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಇದ್ದವು ಎಂಬ ಅಂಶ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನೆ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವಂತಾಗಬಾರದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಏನನ್ನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಮಾಂಸಹಾರವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ನೋವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಪಥಗೈದವರಾದರೆ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಕೂರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ? ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಂದೋಲನವನ್ನೇ ಸಂಚಾಲಿಸಿದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರುವ ಮುನ್ನ ಕಾರಟ್ ಅವರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ●

ಡಾ. ರಾವ್.

ಈಗ ನಾವೂ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನೇ ಕೊಡ್ತೀವಿ.

“ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗದ ಮಹತ್ವ


ಡಾ. ಸಂತೋಷ ನೀಲಪ್ಪ

“ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ” ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹಧಾರಿಗಳಾದವರಿಗೆ ವ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯಿಲಿಂಗ್, ಗ್ರೀಸಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಥವಾ 15 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೆಂಬ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಆಯಿಲಿಂಗ್, ಗ್ರೀಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ತೈಲಾಭ್ಯಾಂಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ರಸಾಯನದ ಲಾಭವು ದೊರೆಯುವುದು.

“ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದರೆ” ಪ್ರತಿದಿನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ತೈಲಾದಿಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮರ್ದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಜನ, ತೈಲಮರ್ದನ, ಅಂಗಮರ್ದನ, ಮಸಾಜ್ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಮರ್ದನ ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಂಗದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ :

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ (ಸ್ಥಾನಿಕವಾಗಿಯೂ) ಅಂದರೆ ಶಿರೋಭ್ಯಂಗ, ಪಾದಾಭ್ಯಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸರ್ವಶರೀರಕ್ಕೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ (ಸಾರ್ವದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ) ಎಂದು ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮರ್ದಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ತಲೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿರಸ್ಸು ಸರ್ವಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಗೆ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೈಲದಿಂದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಅವಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿಯೂ (ಅನುಲೋಮವಾಗಿ) ಸಂಧಿ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಪೇಶಿಯ ರಚನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತಚಾಪ (ಅಧಿಕರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ) ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗದವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನಾಚರಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಂಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಅವಯವಾದ ಗತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸರ್ವಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುವುದು. ಸರ್ವಶರೀರದ ಅಭ್ಯಂಗದ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸುಖೋಷ್ಣ ಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗದ ಕಾಲಾವಧಿ :

- ಶರೀರದ ಒಂದು ಅವಯಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು2-5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವಶರೀರಕ್ಕೆ 15-35 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ವಯೋ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಬಲಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗದ ಲಾಭಗಳು :

* ಮುಪ್ಪುತನವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು
* ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು
* ವಾತದೋಷಹರ
* ದೃಷ್ಟಿದೋಷಹರ
* ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಕರ
* ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧಕ
* ನಿದ್ರಾಕರ
* ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ, ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿವ
* ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
* ಬಲಕರ
* ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ

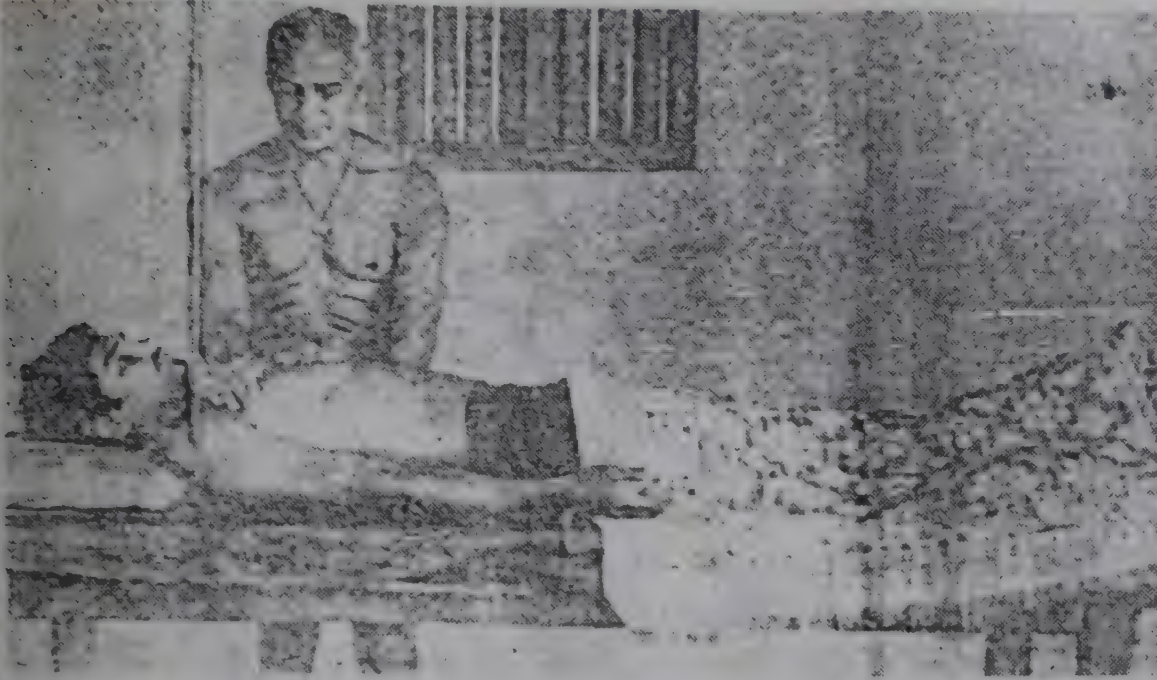
ಶಿರೋಭ್ಯಂಗ :

ಯೋಗ್ಯವಾದ ತೈಲದಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇ (ಶಿರಸ್ಸಿನ) ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವು ಶಿರೋಭ್ಯಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು ಇಲ್ಲಿ ಶಿ ಅಥವಾ ಸುಖೋಷ್ಣ ತೈಲವ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

* ಎಲ್ಲ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಗ ಗುಣವಾಗುವವು
* ಕೇಶಗಳು ನ್ಮದುವಾಗಿಯ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವವು
* ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಕೇಶ (ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು)
* ಇಂದ್ರಿಯ ತರ್ಪಣ
* ಚರ್ಮ ಕೋಮಲತೆಯಾಗುವುದು
* ಶಿರೋರೂಕ್ಷತಾ, ಖಂಡು (ತು ನಾಶವಾಗುವವು.
* ಬಿಳಿಕೂದಲು ಮತ್ತು ತಲೆ ಹೊ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು





ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಪಾದಾಭ್ಯಂಗ :

ಸೂಕ್ತ ತೈಲದಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಪಾದಾಭ್ಯಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಲಾಭಗಳು :

* ಪಾದದ ಒರಟುತನ ನಾಶ
* ಪಾದದ ಜಡತೆ
* ಒಡೆದ ಪಾದ
* ರೂಕ್ಷಪಾದ
* ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು
* ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಸಾದಕ
* ಗೃಧ್ರಸೀ ರೋಗ (ಸೊಂಟದ ರೋಗ)

ಅಭ್ಯಂಗದ ಕಾರ್ಯ :

- ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಥದ ಗಾಲಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಶರೀರವು ಸರಾಗವಾಗಿ ವ್ಯಾದಿರಹಿತವಾಗಿ, ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು 300 ಮಾತ್ರಾಕಾಲದಿಂದ 900 ಮಾತ್ರಾಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹವು ಶರೀರದ ತ್ವಚಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಿ ಅದರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶರೀರವು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅವಯವವು ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಿರೋಭ್ಯಂಗಾದಿಗಳಿಂದ ಸ್ನೇಹವು ಸರ್ವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಕೃತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವವು.
- ಸ್ನೇಹವು (ತೈಲಾದಿ) ಶೀಘ್ರ ಪ್ರಸರಣ ಹೊಂದುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ತಲುಪುವುದು. ತೈಲದ ಗುರುಗುಣದಿಂದ ಸಂತರ್ಪಣ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲಕರ, ವರ್ಣಕರ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಚಿದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದು.
- ಸ್ನೇಹಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಶಿರಾ, ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಲ್ಲದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಮರ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗುಣವು ಹೀರಲ್ಪಟು ವ್ಯಾಧಿಯು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಅಭ್ಯಂಗ ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು :

* ಕಫಜ ರೋಗ
* ವಮನ, ವಿರೇಚನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು
* ಆಮದಿಂದ ಪೀಡಿತರು
* ಆಗ ತಾನೇ ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರು
* ಸಂತರ್ಪಣದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನ ವ್ಯಾಧಿಗಳು
* ಅತಿಸಾರ
* ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ
* ನೆಗಡಿ
* ಅಜೀರ್ಣ
* ಆಗ ತಾನೇ ಊಟ ಮಾಡಿದವರು

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು :

* ಅತಿ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಕಫ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ
* ಮಲ,ಮೂತ್ರ ವೇಗಧಾರಣೆ
* ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ
* ಶೀತಗಾಳಿ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಮೋಡದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಋತು ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತೈಲಗಳು :

- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ - ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ (ನಾರಿಕೇಳತೈಲ)
- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ - ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ತಿಲತೈಲ)
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ - ಸರ್ಷಪ ತೈಲ (ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ)

ವ್ಯಾಧಿಹರ ಅಭ್ಯಂಗ ತೈಲಗಳು :

* ಕ್ಷೀರಬಲಾತೈಲ
* ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ
* ಚಂದನಾದಿ ತೈಲ
* ವಿಷಗರ್ಭ ತೈಲ
* ಧನ್ವಂತರಿ ತೈಲ

ಸಾರಾಂಶ :

- ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದ ಅಧಿಷ್ಠಾನವು ಚರ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ವಾತದೋಷದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಭ್ಯಂಗದ ತೈಲಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಋತು ಅನುಸಾರ, ದೋಷಕನ್ನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗಾನುಸಾರ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.
- ನಿತ್ಯ ಸುಗಂಧಿತ ತೈಲ, ಘೃತ, ವಸಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಸರ್ವೆ ಸಂತು ನಿರಾಮಯ"

ಸಂದರ್ಭ : ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳು



ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಬಯಕೆ ಅವಳನ್ನು ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿತ್ತು!

ತನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳು ತೂಗುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ. ಆದರೆ ತಾನು ಮಿತಿಮೀರಿ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೇ ಅವಳನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು...

ಅವಳು ಅನ್ನಾ ಪ್ಯಾಟರ್ಸನ್. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ನಾಯಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಕೋಲು' ಅನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಉದಾಹರಣೆಯಂತಿದ್ದಳು. ಇದು ಸುಮಾರು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಆಸುಪಾಸು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಕೆಯ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡಲು ವೈದ್ಯರು ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ತೂಕ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಕಡೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯಕರು ಆಕೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೂಕ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಿದ ಮುಳ್ಳು ನಿಂತಿದ್ದು 24.6 ಕಿಗ್ರಾಂ ಬಿಂದುವಿನ ಬಳಿ! ಅವಳನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಖಾತ್ರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಲಾಯಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತಿನಿಂದಾಗಿ ಕುಸಿದುಬಿದ್ದಳು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಒಂದೇ ಚಿಂತೆ-'ನಾನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕು...'

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಕೆ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ತಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು' ಎಂಬ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಲು ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಾಗೆ ಆಗಿದ್ದೂ ಅದೇ. ಸದಾಕಾಲ ಅವಳಿಗೆ ದನಿಯೊಂದು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಒಂದೇ ವಿಷಯ-'ನೀನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದೀಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡು...' ಈ ದನಿ ಅವಳಿಗೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯಿಂದಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಸತತ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಆಕೆಯನ್ನು. ಅದರ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟ ಆಕೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಭಯ ಆಕೆಯದು!

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅವಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾಮೂಲಿ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ತಿರುವಿಗೆ ಕರೆತಂದು ಬಿಟ್ಟವಳ ಆಕೆಯ ಸ್ವಂತ ಅಜ್ಜಿ. ಅನ್ನಾ ಸುಮಾರು ಮೂರ ವರ್ಷದವಳಿರುವಾಗ ಅವಳ ಅಜ್ಜಿ ಆಕೆಯನ ಪೀಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ನೀನು ಶುದ್ಧ ನಾಲಾಯಕ್ ಯಾತಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದವಳು, ಕೂಳಿಗ ದಂಡ, ನೋಡಲು ವಿಕಾರ, ಭಾರೀ ದಪ್ಪ ಮೊದಲಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳನ ಹಂಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಅದೇನು ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತೊ ಆಕೆಗೆ? ಬೇಕೆಂದೇ ಅನ್ನಾಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮಾಲ್‌ಗಳಿಗ ಕರೆದೊಯ್ದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬಂಟಿತನದ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ನಡುಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅನ್ನಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೆಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಸಿದು ಬಿತ್ತು ಅಜ್ಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳ ಕೊಡೋಣವೆಂದರೆ, 'ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರ ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಅಜ್ಜ ಮೊದಲೇ ಹಾಕಿದ್ದಳು.

ಅಜ್ಜಿಯ ಪೀಡನೆ ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅನ್ನಾಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಗತೊಡಗಿತು. ಈಜು, ಹಾಕಿ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್-ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕೋಚಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದಳು. 6-7 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೊರಟರೆ ಏನಾದೀತು? ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಕೆ ಬಸಿದುಹೋಗತೊಡಗಿದಳು.

ಹದಿಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ ಗ್ಲಾಂಡ್ಯುಲಾರ್ ಫೀವರ್ ಕಾಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಸಂತುಷ್ಟಗೊಂಡಿದ್ದ ಅನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಳು ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರ ಅವು ಅವಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾದವು. ಕಡೆಗ ಅವಳು ಓದಿ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಳು. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಅವಳು ಹದಿನೇಳನೇ ವಯಸ್ಸು ಉಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ 'ಧ್ವನಿ' ಅವಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಅದು ಅವಳ ಅಜ್ಜಿಯದೇ ಧ್ವನಿಯಂತಿದ್ದುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಳು. ಪ್ರಾಯಶಃ ತಾನು ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ತೊಡಗಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆಂದು ಇರಿಸಿದ್ದ ಊಟವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಅರಿವಾಗದ ಹಾಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳಾದ್ದರಿಂದ, ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು.

ಅನ್ನಾಳ ತೂಕ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಾಗ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅದು ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಕಡೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೂ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಡ್‌ರೆಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಎರಡು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸು ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳು ಕೇಳುವುದು ನಿಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಹಳೇ ಚಾಳಿಗೇ ಆಕೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣಮುಖಳಾಗುವುದು - ಮತ್ತೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು-ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದು-ಇದೇ ಚಕ್ರ ಹಲಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಯಿತು. ತನ್ನ 29ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆ ಪೋಷಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದಳು. ಅವರು ಹೇಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ, ಅನುಭವಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

29ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೆನ್‌ಪಾಲ್ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೈಮನ್ ಆಕೆಗೆ ಮಿತ್ರನಾಗಿ ದೊರಕಿದ. ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ತನ್ನನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿದ್ದನ್ನು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅನ್ನಾ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವನ ಬಳಿಯೇ. ಅವನಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ದೊರಕಿತು. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಅವಳನ್ನು ಹಗಲೂರಾತ್ರಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿಯ ಅವಹೇಳನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೈಮನ್ ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭವಾದ. ಅವರಿಬ್ಬರ ಎಂಗೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ನಂತರವಂತೂ ಅನ್ನಾ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಹೊಂದಿದಳು. ಇದೀಗ ಆಕೆ 'ಅನೋರೆಕ್ಸಿಕ್-ದಿ ಇನ್‌ಕ್ರೆಡಿಬಲ್ ಟ್ರೂ ಸ್ಟೋರಿ ಆಫ್ ಎ ಯಂಗ್ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಜರ್ನಿ ಟು ಹೆಲ್ ಅಂಡ್ ಬ್ಯಾಕ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರಾಟವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಕೆಯದು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಅನುಭವವೇ! ■

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ



ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಲ್ಲ? ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೋತುಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಾದಂತೆ ಇವುಗಳ ವರ್ಣ ಬಂಗಾರ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಯ್ದರೆ ಅದರೊಳಗೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಹಳವಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತುಕಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ರವಿಕೆ ಎಂದರೆ ಪ್ಯಾಪೇನ ಎಂಬ ರಸ. ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸ ಕುದಿಸುವಾಗ ಮಾಂಸದೊಡನೆ ಒಂದೆರಡು ಹೋಳು ಪಪ್ಪಾಯಿ ತುಕಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಮಾಂಸ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಚರ್ಮದ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸದ ಒಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಚರ್ಮ ಹದವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಟಾಮಿನ 'ಎ', 'ಸಿ' ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಶಿಯನ್ನರು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಒಂದು ಮಲಮ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಈ ಮಲಮ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಳೆಯೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆತ ಅಂಗಾಂಶ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಾಯುವಿಕೆ ತ್ವರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಮಾಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೇದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಲಮು ತಯಾರಿಸುವದು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಲ್ಲಿ ಅರಿಷಿಣ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬುವರು. ಈ ಹೂರಣವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವರು. ಇದೂ ಸಹ ಗಾಯವನ್ನು ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲ ಮಾಯಿಸುವದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವದು. ಹೀಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಪೋಷಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವದು. ●

ದಾಂಪತ್ಯವೆಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳ, ಎರಡು ಹೃದಯಗಳ ಮಿಲನ. ದಾಂಪತ್ಯವೆಂದರೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ಅದು ತಾವು ಬದುಕೆಂಬ ಬಂಡಿಯ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಜೀವನಾನುಭವ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು ಎಷ್ಟೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಸಹಜ. ಪತ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತಿ ಹಾಗೇ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ನಿ ಅನುಮಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಧಾಂಪತ್ಯದ ಬುಡವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡದೆ, ಅನುಮಾನಗಳುಂಟಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸುಖವಿದೆ, ನಿಜವಾದ ಅನುಭವವಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮರಸವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಸವುಂಟಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿರಸಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

> **ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಪತಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದಾಗಲೂ ಬೇಸರ, ಒಂಟಿತನ. ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಖ ಸಂತೋಷದ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.**

ಹೀಗೊಂದು ವಿರಸ ದಾಂಪತ್ಯ

ದೀಪಕ್ ಮತ್ತು ಸವಿತಾ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು. ಅವರಿಗಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಕಲಿತವರೇ. ದೀಪಕ್ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವನು. ಸವಿತಾ



ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವವಳು. ದೀಪಕನದು ಬಿಸಿನೆಸ್. ಅವನು ಒಮ್ಮೊ
ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೇ ಇರುವವನು. ಸವಿತಾ ಮನೆಗೆಲಸ ಮ
ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವವಳು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವಳು ಮನೆಯ
ಏಕಾಂಗಿ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ಗಳು, ದೂರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮ
ಕಳೆಯಲು ಸಾಧನಗಳು. ಆದರೆ ಸವಿತಾಳಾದರ
ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓದಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಟ
ನೋಡುತ್ತ ಕೂಡಬೇಕು? ಅವಳಿಗೆ ಒಂಟಿತನ
ಅನುಭವವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಜೀವನದ
ನಿರಾಶೆ, ಬೇಸರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವ
ಬಯಸಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ಪತಿ ದಿನವೂ ಮನ
ಬರಬೇಕು. ತಾನು ಪತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿ
ಗೆಲುವಿನಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು. ಪತಿಯ ಗ್ಯ
ಹಾಜರಿಯುಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಸುಖದ ಹೊ
ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಗಾ
ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿ
ದೀಪಕನ ಗೆಳೆಯ ರಾಜೇಶನನ್ನು ಮನೆಯ
ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮನಬಿ
ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಸಲಿಗೆಯಿಂದಿರಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಸವಿತಾ ತಮ್ಮ ಶಯ
ಕೋಣೆಗೂ ರಾಜೇಶನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಳು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾ
ರಾಜೇಶನ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಹೀಗೇ ನಡೆಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ದೀಪ
ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೂರ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದವನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮರುದಿನ
ಬಂದ. ತಮ್ಮ ಶಯನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿದ್ದು
ನೋಡಿ ದೀಪಕ್‌ಗೆ ತಲೆತಿರುಗಿದಂತಾಯಿತು. ಅವನು ಪತ್ನಿ ಸವಿತಾಳ ಮೇ
ರೇಗಾಡಿದ, ಹುಚ್ಚನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ. ನೆರೆಮನೆಯವರು ಅವರವರ ಮನೆಗಳಿಂ
ಹೊರಬಂದರು. ಮೊಹಲ್ಲಾದಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಹರಡಿತು. ದೀಪ
ಮತ್ತು ಸವಿತಾ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಇರತೊಡಗಿದರು. ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಗುಸುಗು
ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕೆಲವರು ಸವಿತಾಳನ್ನು ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದೀಪಕನ
ದೂಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ದೀಪಕ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ, ಸವಿತಾ ರಾಜೇಶನ
ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕರೆದು ಕೂಡಿಸಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯ
ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು. ಸವಿತಾಳಾದರೂ ತನ್ನ ಮನದ ಅಳಲನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರ
ಒಳಗೇ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಳು! ಅದೊಂದು ದಿನ ದೀಪಕ್‌ನೆದುರಿಗೆ ಹೇಳಿ
ಬಿಟ್ಟಳು.

"ಇಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹೇಗೆ ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆಂಬುದು ನಿನಗೇ
ಗೊತ್ತು, ಮನೆಗೆಲಸದ ದಣಿವು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ಒಂಟಿತನ ಇನ್ನೊಂದು ಕ
ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ನಾನು ಏಕಾಂಗಿ. ಒಂದಿ
ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಆಸರೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪೇ?"

ಸವಿತಾಳ ಈ ಮಾತು ದೀಪಕನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿತು. ಅವ
ನಿರುತ್ತರನಾದ. ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸವಿತಾಳದೇ ತಪ್ಪೆನ್ನುವಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಬು
ಹೇಳಿದರು. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರು "ನಿನ್ನ, ನಿನ್ನ ಪತಿ
ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದಿತ್ತು." ಎಂ
ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಸವಿತಾ ತಲೆಬಾಗಿಸಿದಳು. ಆ ತೀರ ಹತ್ತಿರದವ
ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರವೂ ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತ
ಏಕೆಂದರೆ ಪತಿಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯೊಂದೇ ಕಾರಣವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪತ್ನಿಯಾದವ
ಮರ್ಯಾದೆಯ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವು
ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಸವಿತಾಳ ಹಾಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಹಿತವನ್ನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕುಟುಂಬದ, ಮಕ್ಕಳ, ಪತಿಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಪತಿಯಾದವನು ಬಿಜಿನೆಸ್ ಮೇಲೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಹೊರಗೆ ಇರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಾದರೂ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆಯಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪತಿಯಿಂದ ಫೋನ್ ಕರೆ ಬರುವುದೆಂದು ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಫೋನ್ ಬಳಿಯೇ ಕೂಡುವುದಾಗಲಿ, ಅಳುವುದಾಗಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪತಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ ಮನೆಯ, ಮಕ್ಕಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪತ್ನಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ ಒಬ್ಬರದೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಸಮ ಪಾಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೂ ಕೂಡ. ಇಬ್ಬರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯಾಗಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪತ್ನಿಯೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಪತಿ, ಮಾವ, ಅತ್ತೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತವರಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪತ್ನಿಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪತಿಯಾದವನು ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ವಿಹಿತ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಬಂದು ಕ್ಷೇಮ ವಿಚಾರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಕಳ್ಳರು, ದರೋಡೆಕಾರರು ನುಗ್ಗಿದರೆ ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ಏನು ಮಾಡಿಯಾಳು? ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗೃಹ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಾರುವವರು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಲಂಪಟರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೆ

ಪತ್ನಿಯರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮನೆಗೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಿಪ್ಯ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುವುದು, ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಕಸೂತಿ, ಟೇಲರಿಂಗ್, ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪತಿಯ ಆದಾಯ ಸಾಕಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟೈಲರಿಂಗ್, ವೈರ್‌ಬ್ಯಾಗ್ ಹಾಕುವುದು, ಹಪ್ಪಳ ಮಾಡುವುದು, ಅಗರಬತ್ತಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥ ಗೃಹ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಬೇಸರ, ಒಂಟಿತನಗಳು ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಪಲಾಯನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.


ಮಕ್ಕಳ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಉದ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು,

ಮನೋರಂಜನೆ

ಪತಿಯಾದವನು ಉದ್ಯೋಗನಿಮಿತ್ತ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದು ಪತ್ನಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ರೆಡಿಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಅವರ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡುವುದಂತೂ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಉದ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ಉತ್ಸವ, ವಿವಾಹ, ಜನ್ಮದಿನದಂಥ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಇರದಿದ್ದರೆ ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬಳೇ ತಿರುಗಾಡಗಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ದಿನಚರಿ ಬದಲಾಗಿ ಬೇಸರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಕಲ್ಪ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವಿಕೆ

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಪತಿಯೇ ಇ-ಮೇಲ್ ಕಳಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಅಂದಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ಸಿಟ್ಟಿನ, ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಬರೆಯಬೇಕು. ಬರೆದುದನ್ನು ಒಂದು ಎರಡು ಬಾರಿ ಓದಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು. ಪತಿ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿದರೆ ಪತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವಾಗಿನ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು.

ಇರಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ

ಪತಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪತ್ನಿಯನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಪತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇನು? ಮನೆ ಪತ್ನಿಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಪತಿಯ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಹಕ್ಕು. ಪತಿಯಾದವನು ಕುಟುಂಬದಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಡದಿಯಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೇರೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಪತಿ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಪತ್ನಿಯರು ಮನೆಯನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಪತ್ನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ●

ಏನದು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್?

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅದರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ತೀರಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೂ ಬಲು ಪುರಾತನ ಗೆಳೆತನ. ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕೆಲ ಬಾರಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗುಳಿಯಂತಹ ರಚನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀರಾ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವಲ್ಲ ? ಅವನ್ನೇ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ದಪ್ಪ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮೈ ತುಂಬಾ ಪೊಗದಸ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲು ಅವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಎಂಬುದು ಮೇದಸ್ಸಿನ (ಕೊಬ್ಬು, ಫ್ಯಾಟ್) ಅಂಶ. ಚರ್ಮವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ತಂತುರೂಪಿ ಘಟಕಗಳು ಅದರ ಅಡಿಯ ಪದರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳು ತೀರಾ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಿಂಜಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳಂತಹ ರಚನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಡಿಪೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಹೈಪೋಡರ್ಮಿಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಅಡಿಪೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ವಿಭಜಿಸಬಲ್ಲವು. ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಹಾಗೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತುಂಬಾ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಡಿಪೋಸ್ ಕೋಶಗಳೇನೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿದ್ದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಅಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಡಿಪೋಸ್ ಕೋಶಗಳು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 35 ಶತಕೋಟಿ ಅಡಿಪೋಸ್ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕದ ಶೇ. 22 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಈ ಕೋಶಗಳಿಂದಾದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ. 14 ರಷ್ಟರ ತೂಕವನ್ನು ಇವು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತವೆ.

ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ಸರಿ. ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ - * ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. * ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ * ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೂಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ.

> ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೇ ಯಾರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಏನದು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ?

ತೀರಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆಗ ದೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಅಡ್ರೆನಲ್ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್, ಟೀ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದ್ದರಿಂದ, ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂದಲು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪುರುಷರೂ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು - ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್, ಒಣ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಫಲಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿ * ಹಸಿರು ಟೀ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. * ಸದಾಕಾಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ದೇಪವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾಶ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. * ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯ.

ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಖಾಸಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ



ಪರೀಕ್ಷೆ ತನ್ನ ಒತ್ತಡದ ಜತೆ ಜತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವು ತಂತಾನೇ ಬರುವಂಥವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವು. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವೂ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರದ ಇರಬಹುದಲ್ಲದೆ ಫಿಟ್ ಆಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರು ಸತತವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾ ಹೊರಟಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂಬಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಈ ತೆರನಾದ ತಕರಾರುಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕುಳಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ?

ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘಟನೆಯೊಂದು 1000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತು. ಅವರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.77 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶೇ.63ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಇಡೀ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಕೂಡ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುಳಿದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಗೆಬಗೆಯ ರೋಗಗಳ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಏನು? SSLC ಹಾಗೂ ಪಿಯುಸಿ ಮುಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತರ 'ಓದು' ಅರ್ಥಾತ್ 'ಸ್ಟಡಿ' ಎಂದಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು 8-10 ಗಂಟೆ ನಿರಂತರ ಓದುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಎದ್ದು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹಾಲು ಚಹ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ರಾಧಿಕಾಳ ತಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 2 ತಿಂಗಳು ಇದೆ ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ಅವಳಿಂದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವಳ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಸಿ.ಡಿ.ಪ್ಲೇಯರ್ ಕೂಡ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಊಟ-ಉಪಹಾರ-ಚಹ-ಜ್ಯೂಸ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಬರದಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಯೋಚನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದೇಳುವುದರಿಂದ ಗಮನ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

10-15 ಪುಸ್ತಕಗಳು, 15-20 ಬಗೆ ಬಗೆಯ ನೋಟ್ ಬುಕ್‌ಗಳಿಂದ ಆವೃತ್ತಗೊಂಡ ರಾಧಿಕಾ ನಿದ್ರೆಯ 5-6 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ 1 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಪುರುಸೊತ್ತು ಸಹ ಆಕೆಗಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಆಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಓದುವಿಕೆ ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ಎಂದು ಬಹುಶಃ ಅವರು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುನ್ನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಡಾ|| ಅರುಣ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಉರಿಯುವುದು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರಂತರ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದುವುದಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಹಾನಿಕರ. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅಲಕ್ಷ್ಯತನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಓದುವ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರ್ವಾಯಿಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕತ್ತು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಬರೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದು ಅವರು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೊರೆ ಹಾಕಿದೆಯೆಂದರೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓದದೇ ಇದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ದತೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಓದಿ, ಆದರೆ ಓದುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೊಮ್ಮೆ ಅವಶ್ಯ ಗಮನ ಕೊಡಿ:

- ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದಿ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಕೂಡ ಸಮರ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಓದುವಾಗ-ಬರೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳೇನೋ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಾಹುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಅರ್ಧ ಮಲಗಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕತ್ತು ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಓದುವಾಗ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನೋಡಿ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದುವುದು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಗಮನಿಸಿ. ನಿರಂತರ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಿಸುತ್ತ ಇರಿ.
- ಓದಲು ಸ್ಟಡಿ ಟೇಬಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೇ ದಣಿವೂ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಓದುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 22 ಬಾರಿ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಓದುವಾಗ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ 10 ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪದರು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣುರಿ ಹಾಗೂ ಕೆರೆತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದಣಿವು ಎನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ.
- ಸ್ಟಡಿ ಟೇಬಲ್ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ಅಡ್ಜಸ್ಟಬಲ್ ಚೇರ್ ಕೂಡ ಬಳಸಿ. ಇದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕುರ್ಚಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂಭಾಗ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು. ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಬಹುದು.
- ಸ್ಟಡಿ ಟೇಬಲ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪರಿಪೂರ್ಣ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬೆನ್ನು, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಕೊಡದಿರಿ.
- ನಿರಂತರ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಆಗಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಿ. ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಮನೆ ಒಳಗಡೆಯೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದ್ದ ರಕ್ತಚಲನೆ ಸುರಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಉಗುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.
- ಸ್ಟಡಿ ಟೇಬಲ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಿಂಡಿ-ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಡೈನಿಂಗ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಮಾಡುವ ಊಟ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ. ಅಂದರೆ ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದವರ ಜತೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇದೇ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಗೆ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅರಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹಜವಾದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಕೂಡ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

- ಓದುವಾಗ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವಾಗ ನಡು ನಡುವೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಾಡಿ.
- ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾಡಿಸುವ ಚಟವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವನ್ನು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರಿ. ಲಿಂಬೆರಸ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ■

* ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ - ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಇಲ್ಲದವರು ವ್ಯಥೆ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಿನಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಹನಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ರೆಪ್ಪೆ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.
* ಹಳದಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಳುಪಾಗಿಸಲು ರಸ ತೆಗೆದ ನಿಂಬೆ ಹೋಳಿಗೆ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಲ್ಲನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಗಮನವಿರಲಿ ನಿಂಬೆಹೋಳಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಂಬೆರಸವಿರಲಿ.
* ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ, 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.
* ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಗುಲಾಬಿಯ ಎಸಳು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಅರಶಿಣ,ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಸುಂದರವದನ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.
* ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಿನಾ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
* ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸದಾ ನಿಮ್ಮದು ಒಣಗುವ ಚರ್ಮವಾದರೆ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಅರಶಿಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ.
* ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕೂದಲಿರುವವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಶಿಣ, ನಿಂಬೆರಸ, ಹಾಲಿನಕೆನೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.
* ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ದಿನಪೂರ್ತಿ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಟೊಮೊಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು.
* 'ಕಂಡಿಶನರ್ ಹೇರ್' ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆ? ಮೆಂತ್ಯೆಪುಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮೊಸರನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಶಾಂಪೂ, ಸೋಪಿನ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
* ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ, ಅರಶಿಣ, ನಿಂಬೆರಸದ (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ) ಪೇಸ್ಟ್‌ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
* ವಾರ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.



* ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ರಾತ್ರಿ ಊಟದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
* ಪದೇ ಪದೇ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಕಾಲುಚಮಚದಷ್ಟು ಇಂಗಿನ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
* ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಿಳಿದಾಸವಾಳವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು.
* ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ತಿಳಿಬಣ್ಣದ ಕಾಟನ್ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
* ನಡೆದು ನಡೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿ-ಪಾದದ ಸೆಳೆತ, ಒಡೆಯುವಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಕೆಟಿನೊಳಗೆ ತುಂಬಿಟ್ಟು, ಕಾಲನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ 20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತೊಳೆದು ವ್ಯಾಸಲಿನ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ.
* ಕೆಮ್ಮು-ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ.
* ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ - ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಟೀಪುಡಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು-4, ಕರಿಮೆಣಸು-4 (ಪುಡಿಮಾಡಿ), ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಶುಂಠಿ, ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಪುದಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ರಸ ಇಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ 1/2 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿ.
* ಒಂದೆಲಗ (ತಿಮ್ರೆ) ಎಲೆಯನ್ನು ದಿನಾ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
* ಊಟದೊಡನೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

(**ಸೂಚನೆ:** ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)

ಭಾರತೀಯ ಬಳ್ಳಿ - ಎಲುವು ಜೋಡಣೆ

ಭಾರತದ ಸಸ್ಯಕಾಶಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಸಲ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಳ್ಳಿಯಿದೆ. ಅದನ್ನು "ಹಡ್ಡಿ-ಜೋಡ"- "ಅಸ್ಥಿ ಶೃಂಖಲಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಉಲ್ಸ್ತು ಶ್ಸಿತ್ವಒಉಸ್ತುಉಲು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಸಾಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಥದೇನಿದೆ ಎಂದು ಆಗ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಚಾರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಶಾಯವನ್ನು ಎಲುವು ತಜ್ಞರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಶು ತಜ್ಞರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದವರಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರು. ಇದು ಏನು? ಇದು ಯಾಕೆ? ಎಂದು ಪುಣೆಯ ಮುರಳಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಎಂಬುವರು ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಉಪಚರಿಸಿದ ಎಲುವುಗಳಿಗಿಂತ ಅರ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ಕಾಲು ಮಾಯಲು 3 ತಿಂಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೇವಲ 1-1/2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಮಾಯ್ದುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಮುರಳಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತ್ತು.



ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವರ ಸಂಶೋಧನೆ ತೀರ ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಆ ಬಳ್ಳಿಯ ದೇಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಂದ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಸ್ಪರಸ್ ಇದ್ದದ್ದು ಬೆಳಕಿಗ ಬಂದಿತು.

ಬಳ್ಳಿಯ ಕಶಾಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕುಡಿಯುವದೆಂದರೆ ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಅಧಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಪೊಸ್ಫರಸ ಪೂರೈಸಿದಂತೆ. ಇದು ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾ ಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಟೊಳ್ಳಾಗುವುದು ಎಲುವು ಮುರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಶಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು.

ಇನ್ನು ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮೂಳೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವರು. ಅವು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಒಂದಾಗುವವು. ಕೈ ಮೂಳೆಗ ಮಾಯಲು 45 ದಿನ ಬೇಕು ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಗ 90 ದಿನ ಬೇಕು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಶಾಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅರ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವವು. ಇದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಶಾಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಪುಲ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫೊಸ್ಪರಸ ಅಣುಗಳು.

ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜರುಗಬೇಕು. ಭಾರತದ ಜ್ಞಾನ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ●

ಮುಂಜಾನೆಯ ಮಹತ್ವ

ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಅಸ್ತಮಾ ಮಾರು ದೂರ; ರಾತ್ರಿ ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಬೆಳಗಾಗುವವರೆಗೆ ಕೊರಡು ಬಿದ್ದಂತೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ; ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದ ಅನುಭವ, ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ-ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆ ಆರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಎದ್ದುಬಿಡಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಟಿಮೋಥಿ.ಎಚ್.ಮಾಂಕ್. ಅವರ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವವರು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮರ್ಥವಲ್ಲದ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅದಕ್ಕೆ ಟಿಮೋಥಿಯವರ ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವವರು ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಜೀವನವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ದೇಹ ಅಷ್ಟೇ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವವರು ಮೂಲತಃ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯವರು. ಇವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದರೆ, ನಾಳೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರಕ್ಕೆ ಮಲಗಬಹುದು, ನಾಡಿದ್ದು ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೇ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತಲೆ ಕೊಡಬಹುದು...ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಚಿತ್ರ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ,ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. "ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮನೋಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಜಂಜಾಟ, ತಲೆನೋವು, ಕೋಪ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ (ಅಧಿಕ ದೇಹತೂಕ) ಬೊಜ್ಜುತನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 'ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ' ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಬಂಜೆತನ'ದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ 'ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗುಂದುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ(ಸ್ತ್ರೀ) ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ದೈಹಿಕ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸಹ್ಯ, ಸಂಭೋಗವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಲು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ; ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ಈ ಎಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಗಾಧ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದಿನೆ ದಿನೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೈಪೋಥೆಲಸಮಸ್ () ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ () ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ಆಲಸಿತನ, ತಲೆನೋವು, ಕೋಪ, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಸುಸ್ತು, ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು 'ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ'ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.



✍ ಡಾ. ಸಿ.ಎಸ್.ಕೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದರೂ ಪುರುಷರ ಮೇಲೂ ಆಗದಿರದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಆವರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ : ಸ್ತ್ರೀ

ಮನೆಯ ದೀಪ, ಆಕೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಜ್ವಲರಾಗುವುದು. ಆಕೆ ಕರುಣಾಮೂರ್ತಿ, ಸಹನಾಶೀಲೆ. ಈಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ದೂರವಾದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ದುಗುಡ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರಿಳಿತ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯೋನಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಂಜೆತನ'ವೂ ಒಂದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೋಪ, ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ವೀರ್ಯ ನಾಶವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲೀ, ಪುರುಷರಾಗಲೀ, ಯಾರೇ ಆದರೂ ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು 'ಯೋಗ' ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ: ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋನ್ ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಟೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಚೋದನಿಕೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಾನವ ದಿನನಿತ್ಯದ 'ಯೋಗ'ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಟಯೋಗಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ 'ಹಟಯೋಗ' ಉಪಯುಕ್ತ. 'ಹಟಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಶಾಸ್ತ್ರ.

ಯೋಗ

ಯೋಗವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಹು ಉಪಕಾರಿ ಯೋಗವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರಷ್ಟು ನತದೃಷ್ಟರು ಮತ್ಯಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಇರುವ 'ದಿವ್ಯೌಷಧ'ವೆಂದರೆ 'ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ'. ಯೋಗ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ. ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ವಿಷಯದಿಂದ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ 'ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ'ಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗಬಹುದೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಬಂಜೆತನ, ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ' ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಆಸನಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು :

1. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ : ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಸರ್ವ ವಿಧದ ಅನುಕೂಲಗಳು ಈ ಆಸನದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಹಲಾಸನ : ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ವಿಪರೀತಕರಿಣಿ : ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
4. ವೀರಾಸನ : ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಧೈರ್ಯ, ಶೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೀಳ್ಳುಳಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೊಡೆ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ : ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಡುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹೆಂಗಸರ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ದೇಹ ಸುಂದರವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಪವನಾಸನ: ಇದರಿಂದ ಮೇದೋರಜೀರಕವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್ ಸ್ರಾವ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಯು, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿರ್ರೆ, ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಜಾರಿಕೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸನ.

7. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ : ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಆಡ್ರಿನಲ್, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಅಂಡಾಶಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಭುಜಂಗಾಸನ :ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟುನೋವು.ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

9. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ :ಮೀನನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಪೀನಿಯಲ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಆಡ್ರಿನಲ್ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಅರ್ಧವಕ್ರಾಸನ :ಈ ಆಸನವು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಿನಲ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

11. ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ :ಈ ಆಸನದಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ.

12. ಶವಾಸನ: ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ನರಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶವಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ 'ಯೋಗ'ವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನೂರಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

"ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹ್ಲಾದಕ್ಕೆ ಯೋಗವೇ ಸಾಕಾರ"

ಡಾ. ಸಿ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು,
ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್,
ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ,
ಮೈಸೂರು, ದೂರವಾಣಿ :2444441.

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ — ಮೂರು ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

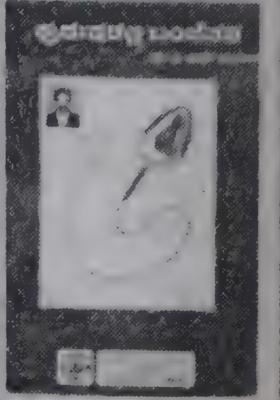
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ



ಲೇ: ಡಾ.ಸಿ.ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್
ಪ್ರ: ವೈದ್ಯವಾರ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂ. ಮೈಸೂರು.
ಪುಟಗಳು: 192. ಬೆಲೆ ರೂ.50

ಇದರಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿ, ದಂಪತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳಗಳು, ಋತುಚಕ್ರ ಹೀಗೆ 39 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ ಬಂಜೆತನದ ಬಗೆಗಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುವಂತಹ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರೂ ಆದ ಲೇಖಕರು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ. ರೋಗಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ



ಲೇ: ಡಾ.ಸಿ.ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್
ಪ್ರ: ವೈದ್ಯವಾರ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂ, ಮೈಸೂರು.
ಪುಟಗಳು: 112, ಬೆಲೆ: ರೂ.50

ಇದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ವೀರ್ಯ, ವೃಷಣಗಳು, ವೃಷಣದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ವೃಷಣದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಬೊಜ್ಜುತನ ಹೀಗೆ 35 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಬಂಜೆತನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಇಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಪುರುಷರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಡಾ.ಸಿ.ಎಸ್.ಕೆ. ಭಾಷಣಗಳು



ಸಂ: ಡಾ.ಎಸ್.ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಪ್ರ: ವೈದ್ಯವಾರ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು.
ಪುಟಗಳು: 152, ಬೆಲೆ: ರೂ.40.

ಇದು ಡಾ.ಸಿ.ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣಗಳ ಸಂಕಲನ. ಅವರು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಸರಳೀಕರಣ, ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಖಾಸಗೀಕರಣ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರಗಳು, ಐಎಎಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸನಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮುಟ್ಟು, ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ವಿವಾಹ, ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ.



ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

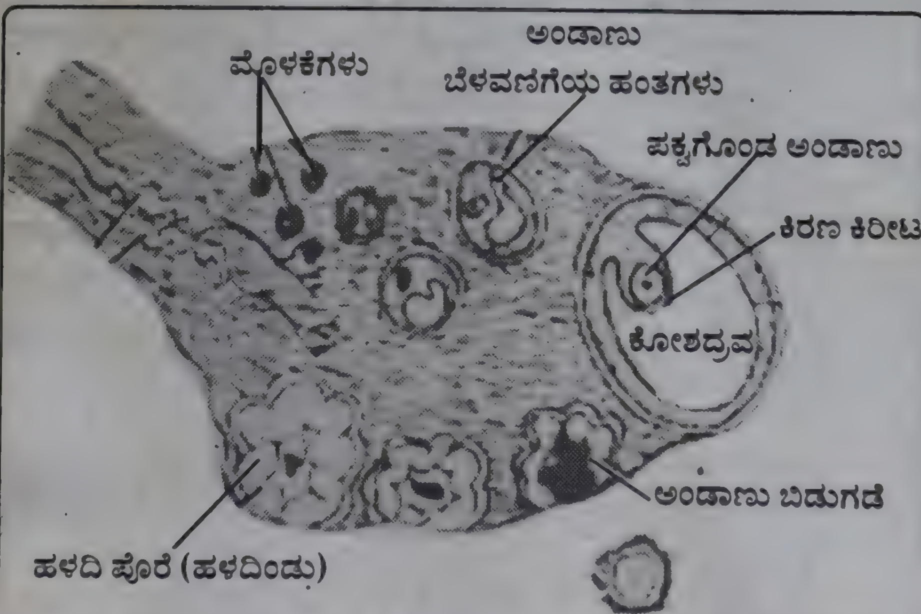
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - ೮

ಅಂಡಾಶಯ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಮೂಲ ಜನನಾಂಗವೇ ಅಂಡಾಶಯ. ಇದು ಗಂಡಿನ ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಸಮ.

ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಕುಡಿಕಣಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಬಹಳ ಕೆಳಗೆ ಅಗಲ ಬೋಗುಣಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಶಯವೂ ಉದ್ದುಂಡಾಗಿ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದಂತಿರುವ ಮುಖ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚಿಪ್ಪಿರುವ ಬಾದಾಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಉದ್ದ 1.5 ಇಂಚು, ದಪ್ಪ 0.75 ಇಂಚು ಹಾಗೂ ಅಗಲ ಒಂದಿಂಚು ಎನ್ನಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 6 ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯವು ಮುಂದಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಅಂಚು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಗಲ ತಂತುಕೊಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಅಂಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮೇಲಣ ತುದಿಯು ಗರ್ಭನಾಳದತ್ತ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ತಂತುಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದೆ.



ಅಂಡಾಶಯ: ಅಂಡಾಣು ಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿನ ಹಾಗೂ ರಗಟೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ರಗಟೆ ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶಿಕೆಯೂ ಚೀಲದ ಆಕಾ[ರ] ಪಡೆದು, ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಕುಡಿಕಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಲೈಂಗಿ[ಕ] ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೋಶಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬೇರೆ ಬೇ[ರೆ] ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಶುವಿನ[ಲ್ಲಿ] 40,000 ದಿಂದ 2,00,000 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಥವಾ ಅಪಕ್ವ ಕೋಶಿ[ಕೆ]ಗಳಿರುವುದಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೋಶಿಕೆಗಳ[ು] ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆಯೊಡನೆ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 300 ರಿಂದ 500 ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಉಳಿದ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕೋಶಿಕೆಯು ಪಕ್ವಗೊಂಡಂತೆ ಅದರ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಕೋಶಿಕೆಗಳ[ು] ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕೋಶಿಕೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶದ ಪೊಳ್ಳು ಒಳಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ದ್ರವದಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಕೋಶಿಕೆಯು ಸುಮಾರು 2 ಮಿ.ಮೀ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕೋಶಿಕೆಯು ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಲು 28 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಂದ್ರಮಾನ (ತಿಂಗಳು) ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಕೋಶಿಕೆಯ ಭಿತ್ತಿಯು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೋಶಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡವು ದ್ರವ ಪ್ರವಾಹದೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರ ಬಿಗಿಪೊರೆ (ಪರಿಟೋನಿಯಮ್) ಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದ ಕೋಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಕುಡಿಕಣ ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಅಥವಾ ovulation ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಯು ಬಿರಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಳದಿಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇದೊಂದು ಒಳಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳದಿಂಡು ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಿಂದ ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

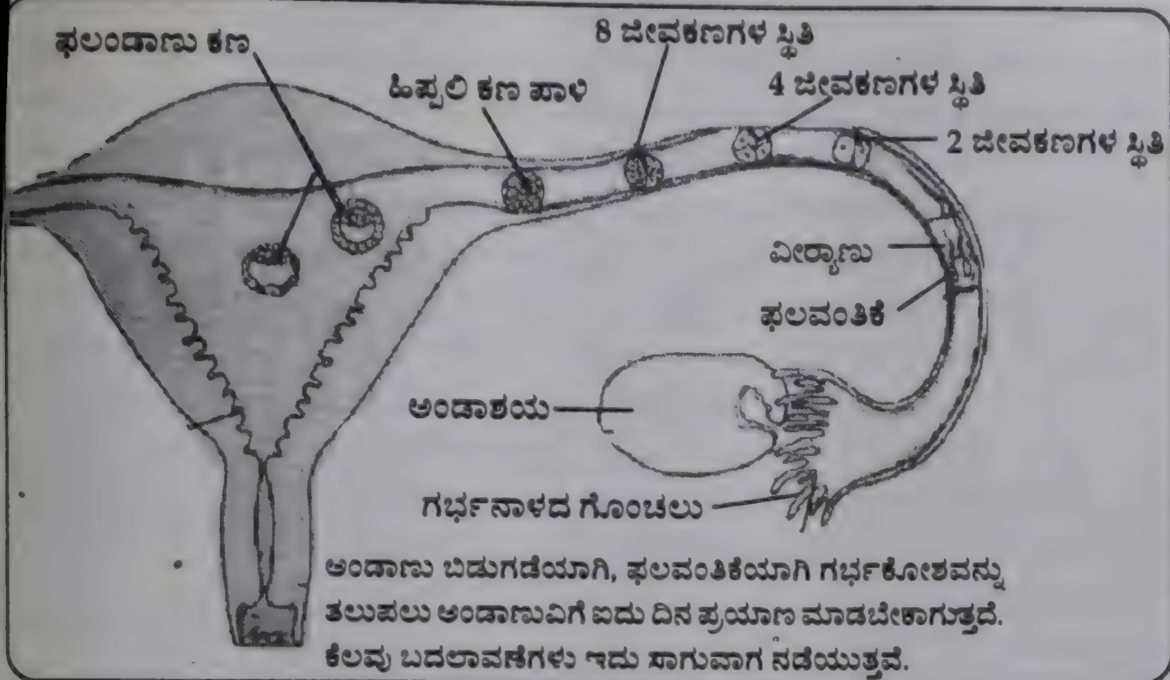

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಾಸು

1. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆ ಅರಿವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ನೋವು ಅಥವಾ ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಋತುಚಕ್ರ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಅದರಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿ ಮೈನೆರೆದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ನಡೆಯದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಚೋದಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಆತಂಕವಿದ್ದಾಗ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.



ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಫಲವಂತಿಕೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಐದು ದಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇದು ಸಾಗುವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

3. ಅಂಡಾಶಯದ ಜಿಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಂಚಟ್ಟು ಎಂದರೇನು?

ದ್ರವಭರಿತ ಗಂಟುಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಣ್ಣದಿದ್ದಾಗ ನೋವಾಗದಿದ್ದರೂ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಂತಾನೆ ಕರಗಬಹುದಾದರೂ ಕೆಲವು ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲಷ್ಟೇ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೋಸುಗ ತಜ್ಞರು ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳು ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಯೋನಿಯಿಂದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲರು.

4. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವಿಕೆಗೂ, ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ಸಂಬಂಧವುಂಟೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಯ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗಲೂ ಸಹ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುವುದುಂಟು.

5. ಸ್ತ್ರೀ ತಡ್ದುತೆಗೆತ/ತಡ್ದು ಕೊಯ್ತೆಗೆತ ಎಂದರೇನು?

ಎರಡೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ತಡ್ದು ತೆಗೆತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸರಿ ಮಾಡಲಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಬಂಜೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

6. ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದ ಕೊಯ್ತೆಗೆತದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಎರಡೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಗಳ ಪಕ್ವತೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಎಡಗಡೆ, ನಂತರದ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ, ನಂತರ ಎಡಗಡೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯವಿದ್ದರೂ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ಅಂಡಾಶಯ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2,00,000 ಅಪಕ್ವ ಕೋಶಿಕೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು.

7. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕವಾಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎನ್ನಬಹುದಾದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ 14 ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರತಿಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಋತುಸ್ರಾವ ವಾಗಬಹುದು.

8. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಹೌದು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ಚೋದಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಅಂಡನಾಳಗಳು

ಅಂಡನಾಳ ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಾಳಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಫೆಲೋಪ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ವರ್ಣಿಸಿದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಜೋಡಿ ಅಂಗಗಳು. ಅವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಗಲ ತಂತುಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಂಡವನ್ನು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಉದ್ದ ಅಂದಾಜು ನಾಲ್ಕು ಇಂಚು. ಗರ್ಭನಾಳವು ಎರಡು ಕಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಬಾಯ್ತೆಗೆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದ ಬಳಿ ಹೊರ ಬಿಗಿ ಪೊರೆಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಬಾಯ್ದೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಎವೆಯ ಮೇಲ್ಪರೆಯ ಅಂದೋಲನಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಸಂಕುಚನಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಗರ್ಭನಾಳದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗನೋರಿಯಾ, ಟಿ.ಬಿ. ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಾಳ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡಬಹುದು. ಅದು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಎಡಮಾರಿಕ ಅಥವಾ ಎಡೆತಪ್ಪಿದ ಬಸಿರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭನಾಳ ಕೊಯ್ತೆಗೆತವನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತಲುಪಲಾರವು. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ◆

: ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಸುಮನ, ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ನೂರಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ
ಇ-ಮೇಲ್ : tssrao 19@yahoo.com ಮೊಬೈಲ್ : 9845282399



ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹರಿಹರ

■ **ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ರೋಗವಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳ ಬಂದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನನ್ನ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗದೇ?**

ನಿಮ್ಮ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟೀಬಿಯ ನಂತರ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ಆರ್ಟ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಐ.ವಿ.ಎಫ್.ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೇ.

***

ದೀಪಕ್, ಊರು ಬೇಡ

■ **ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ತಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಶಬ್ದದಿಂದ ಈ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಕೆಲಬಾರಿ ವಾಂತಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.**

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20 ರಿಂದ 30 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತಲೆನೋವು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಪನೀರ್, ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಿಂದಾಗ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲ ಬಾರಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಸು ಮಂಕಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾದರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಪ್ರಯೋಗ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು, ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಪನೀರ್, ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು- ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

***

ಹರಿಚರಣ್, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೂ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ ನಡೆಸಿ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಆಕೆ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?**

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂ
ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜ
ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ
ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಉತ್ತೇಜ
ರಾಗುವಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಉತ್ತೇಜ
ರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾ
ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಿ
ಮೂಲಕವೂ ಖುಷಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತ
ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂಬು
ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾವನಾತ
ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೌದು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅ
ವೆಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ
ಸಂಕೋಚ, ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವಾ
ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳಲಾರರು.

ನೀವು ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಜೊ
ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾ
ನೋಡಿ. ಅವಳ ಆಸಕ್ತಿ,, ಇಚ್ಛೆಗಳನ
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ
ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಬಲ್ಲದ
ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀ
ನೂತನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗ
ಕಾಲಾವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲವ
ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗುಡ್‌ಲಕ್.

***

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗೋಕಾಕ್

■ **ವಯಸ್ಸು ನನಗೆ 39 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಪತಿ
42 ವರ್ಷ. ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನ
ಪತಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತ
ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ದಂಧೆಗಳೂ ಮೂಡುತ್ತ
ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸ್ರವಿಸು
ಧಾತುವಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದ
ಪರಿಹಾರವೇನು?**

ನೀವು ಹೇಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೆಕ್ಸ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವಂಥವ
ಅದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಚರ್ಮದ ಸೋಂ
ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರ
ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಈ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ
ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ. ಈ ಕಾರಣದಿಂ
ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗ
ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ
ಹತ್ತಿರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಣತ ಚರ
ರೋಗತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವು
ಒಳ್ಳೆಯದು.

***

ರಾಜೇಶ್, ಸಾಗರ

■ **42 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷ. ನನ್ನ ಸಮ
ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಮೋತ್ತೇಜ**

ವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಚಿತ್ರವನ್ನೋ ದೃಶ್ಯವನ್ನೋ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರನರವೂ ಜಗ್ಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನೋ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನೋ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ತಲೆನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂತಹ ರೋಗ? ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ನೀವು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿರುವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದವೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡಾಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡಾಗಲೂ ಈ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೀವು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಮಿದುಳಿನ ನರಗಳು ಜಗ್ಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಅಷ್ಟೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಏಕಾಗ್ರದಿಂದ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ನೀವು ಗಮನಕೊಡದೆ ಅದು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಬದಲು ಆರಾಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಬ್ರೀಥಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅವು ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು.

***

ಕೋಮಲ, ಕಾರವಾರ

- **ನನ್ನ ಪತಿ ಸುಡುಸುಡುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲೋ ಓದಿದ ನೆನಪು. ಇದು ನಿಜವೇ?**

ಸುಡುಸುಡುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ತ್ವಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಗಂಡಸರ ವೃಷಣ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

***

ರಮಣಿ, ಹಾಸನ

- **ನಾನು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 59 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 68 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಂಡ-ಹಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ; ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವರ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ದಿನವಂತೂ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಸರಿ ದಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ?**

o ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಪರ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಖಯಾಲಿ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದು ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅವರನ್ನು ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ವಿಹಿತ.

***

ಧರ್ಮೇಶ, ಬಾಣಾವರ

- **ನಾನು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ವಿಫಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಸಲ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನಿಃಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?**

o ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಆಲೋಚಿಸಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಲುಪ್ತರಾಗಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತೀರಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸ. ನೀವು ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

***

ಶೋಭನಾ, ಕಿಲಾರಿ

- **ನಾನು 26 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿ. ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಪತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ?**

o ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ವಿಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನಷ್ಟೇ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅವರು ಹೇಗಿದ್ದರು? ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೆ? ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ಪತಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಆದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

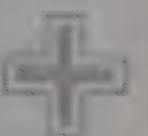
***

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು !

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್—1

: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1) ನೇತ್ರ ಕುಹರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದಿಯಾದ ದೃಕ್ ನರದ ಮುಖಾಂತರ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ತೆರೆಯೇ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ (Retina). ಈ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತಾಗುವ (Restrict) ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಫಟಿಕೀಯ ಮಸೂರ (Crystalline lens) ಮಬ್ಬಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ?
2) ಅಗೋರಾಫೋಬಿಯಾ (Agoraphobia) ಎಂದರೇನು ?
3) Carcinoma ಮತ್ತು Sarcoma ಗಳೇನು?
4) Dipsomania ಎಂದರೇನು ?
5) ಬಾಯಿಯ ಚಾವಣಿಯಲ್ಲಿರುವ (ಮೇಲ್ಭಾಗ) ಚಿಕ್ಕ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ (Muscle Tissue) ಏನೆಂದು ಹೆಸರು ?
6) Hirsuitism ಎಂದರೇನು ?
7) ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?
8) ಮನುಷ್ಯನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ರಸನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ (Taste-buds : ನಾಲಿಗೆಯ ಲಾಲಾ ಚರ್ಮದ ಹರ ಪೊರೆಯೊಳಗಿನ ರುಚಿಗ್ರಾಹಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ?
9) ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ (ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ; ಎದೆಯಮಿಡಿ : Heart Throb) ?
10) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟ ಯಾವುದು ?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಖೋಪಭೋಗದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿಸುವುದು ಅವರವರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೃದ್ಧರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರು ಇತರರಿಗೆ ಅನುಕರಣೀಯ.



ಸಂತಸದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

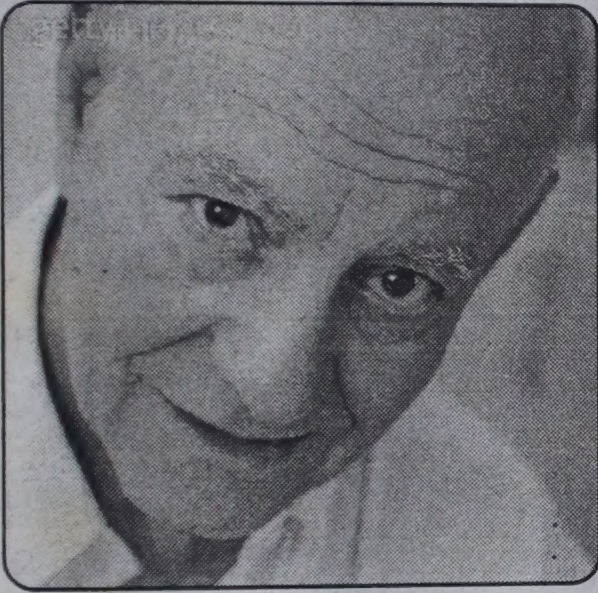
ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ದೂರ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಇದ್ದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ, ಬಲ. ಕಷ್ಟವೊ, ಸುಖವೋ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೇ ಉಳಿದರೆ ಜೀವನ ನರಕ. ಆದರೂ ಇಂಥ ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅವಮಾನ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ನಡುವೆಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿರಳ. ಏಳು ಜನ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೂ ಅಂಥವರಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆ.ವಿ.ಪ್ರಭು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ 72 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ ಇತರ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದವರಾದ ಇವರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಊರಿನ ಶಾಲೆಯ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಶಾಲೆಯ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವರು ದಿನವಿಡೀ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಜನರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸಬರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ಶಾಲೆಯ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ನಿಂತ ಇವರನ್ನು ಊರವರೆಲ್ಲ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣವೊಂದೇ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ತೊಡಗಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಖಾಸಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಂದಿರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿದಾರರಿಗೆ ಹೇಗೂ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಯಾರ ಪಾಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನವರು ಹೇಗಾದರೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಂಡು ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು, ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ನಿವೃತ್ತರ ಸ್ವರ್ಗ. ಇಲ್ಲಿನ ವೃದ್ಧರ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನಗೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 70 ಮತ್ತು 65

ಂಪತಿಗಳು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಒಂದು ಣಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೂಲಿ ಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ೆಲಹೊತ್ತು ಕಳೆದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚಹಾ ುಡಿದು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಟಿ.ವಿ. ಈಗ ಮೂರ್ಖರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಬಾಲವೃದ್ಧರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಟಿವಿ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಟಿವಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿ.ವಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವೃದ್ಧರ ಜೀವನವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ವೃದ್ಧರು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಾಟಕ, ಹಾಸ್ಯ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪದೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯುವ ಸೂತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸರಕಾರ ತಮಗೆ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ದೂರುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮಿತತೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕನ್ನಡಕದ ಹಿಂದಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಉಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರೆಡ್ಡಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯುವ ದಂಪತಿಗಳು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಚಿತ್ರಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ 500 ರೂ. ಸಿನೆಮಾ ಟಿಕೆಟ್ ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡಿನ್ನರ್ ಹಣವೂ ಟಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲೇ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಗುತ್ತ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರೆಡ್ಡಿಯವರ ಹಾಗೆ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬದುಕಿನ ಅದೃಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಚುಟ್ಟಾ ಸೇದುವ ವೃದ್ಧರ ಕಾಲ ಇದಲ್ಲ. ಜಮಾನಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದ ವೃದ್ಧ-ವೃದ್ಧೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಎಷ್ಟು ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡದೆ ಇರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸಿನೆಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು, ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಯುವಪೀಳಿಗೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ನಗುನಗುತ್ತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುವ, ಜೀವನಸಂತೋಷದ ಕೊನೆ ಹನಿಯನ್ನೂ ಸವಿಯೋಣ ಎಂಬ ಹಂಬಲ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಂದಿರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಯ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.●

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-1

: ಉತ್ತರಗಳು :

1) ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ (Cataract) (ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ ; ಮೋಲೆಬಿಂದು ; ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಂತಾಗುವುದು.)
2) ಬಯಲಂಜಿಕೆ ; ಬಯಲುಭೀತಿ ; ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭಯ, ಭೀತಿ.
3) Carcinoma ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾಣಬರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅತ್ಯುಗ್ರ ಕ್ಯಾನ್ಸರು. Saresma ಎಂದರೆ ಸಂಯೋಜಕ ಊತಕ ಅಥವಾ ಇತರ ನಾನ್ ಎಪಿತೀಲಿಯಲ್ ಉತಕದ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂಥ ಗಡ್ಡೆ. ಎರಡೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಏಡಿಗಂಲೆ ; ಅರ್ಬುದ ; ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹದ್ದು ಮೀರಿ ಗುಣಿತವಾಗಿ ಹರಡುವ ಮಾರಕಗಂತಿ.
   ಅಂದ ಹಾಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಲಂಚ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮೊದಲಾದ ಅನಿಷ್ಟ, ಕೇಡುಗಳಿಗೂ, ರೂಪಿತವಾಗಿ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
4) ಮದ್ಯಪಾನದ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲಾಗದ ಅತೀವ ಬಾಯಾರಿಕೆ ! (thirst) ಕುಡಿತದ ಗೀಳು ; ಕಳ್ಳೀಳು ; ಮದ್ಯದ ಚಟ. ಇಂಥಾ ಚಟ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ Dipsomaniac ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
5) U Vula : ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ; ಅಲಿಜಿಹ್ವೆ.
6) Hirsuitism ಎಂದರೆ ರೋಮಾಧಿಕ್ಯ ; ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೂದಲಿರುವುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು ; ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.
7) ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
8) 3000
9) 60 ರಿಂದ 100 ಬಾರಿ.
10) ಮನೆನೊಣ.

ಗುರಿಕಾರ!

ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷಿಗೆ ಗುರಿ ಇಟ್ಟ ಸಂಗು ಢಮಾರನೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸ್ದ. ಗುರಿ ಇಡೋದ್ರಲ್ಲಿ ಅವ್ನು ರಾಜ್ಯವರ್ಧನ್‌ಸಿಂಗ್ ರಾಥೋಡ್‌ಗಿಂತ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತೋಯ್ತು. ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತ್ಕೊಂಡ್ ನೋಡ್ತಿದ್ದ ಮಂಗು ಕಡೆ ತಿರುಗಿ 'ನೋಡ್ದಾ..ಹೆಂಗೆ?' ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ಸಂಗು ಹುಬ್ಬು ಹಾರಿಸ್ದ.

ಅದ್ಕೆ ಮಂಗು : ಸುಮ್ನೆ ಒಂದ್ ಗುಂಡ್ ಹಾಳ್ ಮಾಡ್ಕಂಡ್ಯಲ್ಲೋ ಸಂಗು. ಅಷ್ಟ್ ಎತ್ರದಿಂದ ಆ ಹಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಿದ್ರೆ ಹಂಗೇನೇ ಸತ್ ಹೋಗಿರ್ತಿತ್ತು....!

ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ !

ಅಪ್ಪ : ಕಂಗ್ರಾಟ್ಸ್ ಚಿಂಟೂ.. ನಾನ್ ಮತ್ತೊಂದ್ಸಾರಿ ಅಪ್ಪ ಆದೆ. ನೀನು ಅಣ್ಣ ಆಗ್ಬುಟ್ಟೆ...

ಚಿಂಟೂ : ಹೌದೇನಪ್ಪಾ? ತಡೀರಿ ಹಂಗಾರೆ, ಈ ವಿಷ್ಯಾನ ಅಮ್ಮಂಗೆ ಹೇಳ್ ಬಂದ್ಬಿಡ್ತೀನಿ!

ಅದ್ರಿಗೆ ಹೇಳು!

ವಕೀಲ :(ಸಾಕ್ಷಿಗೆ) ಅಪರಾಧಿ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ನೋ ಅದನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಎದುರು ಹೇಳು.

ಸಾಕ್ಷಿ : ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಮರ್ಯಾದಸ್ಥರ ಬಳಿ ಹೇಳೋ ವಿಚಾರ ಅಲ್ಲ ಅದು.

ವಕೀಲ : (ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ) ಹಾಗಾದ್ರೆ ಹೋಗಿ ಜಡ್ಜ್ ಸಾಹೇಬ್ರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಬಾ!

ಬೆವ್ರು ಕಿತ್ಕಂಡ್ರೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ!

ಗಂಡ : ತುಂಬಾ ಶೆಖೆಯಾಗ್ತಿದೆ ಕಣೆ.. ಕಾರಿನ ಗ್ಲಾಸೆಲ್ಲಾ ಇಳಿಸಿಬಿಡೋಣ್ವಾ?

ಹೆಂಡತಿ: ಯಾಕೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವ್ರ ಎದ್ರು ನನ್ ಮರ್ಯಾದೆ ಕಳೀಬೇಕು ಅಂತಾನಾ? ಸುಮ್ನಿರಿ. ನಾನ್ ನಮ್ ಕಾರು ಏರ್ ಕಂಡೀಷನ್ಡು ಅಂತ ಎಲ್ರಿಗೂ ಹೇಳ್ಬಿಟ್ಟಿದೀನಿ...

ಆಮೇಲಿನ್ ಕಥೆ !

ಪ್ರೇಯಸಿ :ಪ್ರಿಯಾ, ಮದುವೆ ನಂತ್ರ ನಾನು ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಾನ ಹಂಚ್ಕೋತೀನಿ.

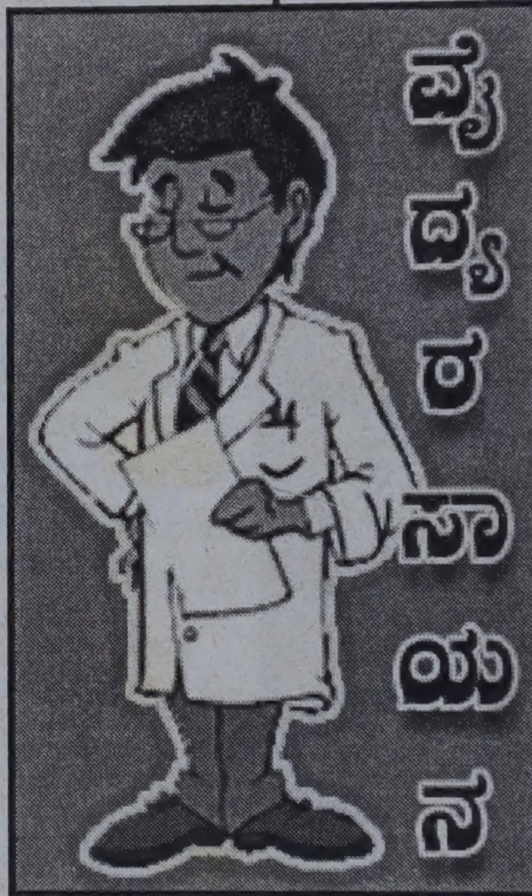
ಪ್ರಿಯಕರ : ಆದರೆ ಪ್ರಿಯೇ, ನನ್ಗೆ ಯಾವ್ದೇ ದುಃಖಾನೂ ಇಲ್ವಲ್ಲಾ

ಪ್ರೇಯಸಿ :ಅಯ್ಯೋ, ನಾನ್ ಹೇಳ್ತಿರೋದು ಮದ್ವೆ ನಂತ್ರದ್ ವಿಷ್ಯಾ..

ಕಂಜೂಸಿ ನಂಬರ್ ಒನ್ !

ಮಾಲೀಕ :(ಕೆಲಸ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದವನ ಬಳಿ) ನೋಡಪ್ಪಾ, ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಜೂಸಿಯಾಗಿರೋ ಕೆಲ್ಸದವ್ರು ಬೇಕು..

ನೌಕರ : ನಿಮ್ಗೆ ನನ್ನಷ್ಟು ಬೆಷ್ಟು ಕಂಜೂಸು ಹುಡ್ಕಿದ್ರೂ ಸಿಗಲ್ಲ ಸಾಹೇಬ್ರೇ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ ಕಡೆ ನನ್ ಕಂಜೂಸ್ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಾಗೇ ಕೆ ಬಿಡ್ಸಿದ್ರು. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಳಾಗ್‌ಬಾರ್ದು ಅಂತ ಮಾಲೀಕ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೋತಿದ್ದೆ ನಾನು...



ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ

ಪಂಡಿತ : ನೀವು ಇನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಂಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸ್ತೀರಾ.

ಬಂದಾತ : ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಹೋಗ್ಬಿಡುತ್ತಾ ಪಂಡಿತ್ರೇ?

ಪಂಡಿತ : ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸೋದು ನಿನಗೆ ಅಭ್ಯಾ ಆಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತೆ!

ಛೂಮಂತರ್!

"ನಿನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಸೊಂಟನೋವು ಹೇಗಿದ್ಯೋ ಈಗ?

"ಯಾವಾಗ ನಮ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಸೊಂಟನೋವ ಅಂದ್ರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರೋ ಅವಾಗಿಂದ ಅವಳ ಸೊಂಟನೋವ ಮಾಯವಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ!"

ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ

"ಕದ್ರೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡ್ತೀಯಾ ಅಂತ ಯಾರೋ ದೊಡ್ಡವ್ರು ಹೇಳಿದಾರೆ"

"ನಿಜ,ನಿಜ, ಎರಡು ವರ್ಷದ್ ಹಿಂದೆ ನಾನ್ ನಿನ ಹೃದಯ ಕದ್ದು ಈಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾ ಅನುಭವಿಸ್ತಿದ್ದೀನಲ್ಲಾ?"

ಫಟ್ ಅಂತ ಉತ್ತರ!

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು : ವ್ಯಾಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇವತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಹಾಗೇ ಲಾಜಿಕ್ ಆಗಿ ಥಿಂಕ ಕೂಡ ಮಾಡ್ಬೇಕು?

ಪುಟ್ಟು : ಲಾಜಿಕ್ ಅಂದ್ರೆ ಹೇಗ್ ಸಾರ್?

ಅಧ್ಯಾಪಕರು : ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವ ಬದಲು ಫಟ ಅಂತ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಂಟೂ : ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಸಾರ್.

ಅಧ್ಯಾಪಕರು : 'ವ್ಹಾಟ್ ಈಸ್ ದ ಸೆಂಟರ್ ಆಫ್ 'You'?

ಚಿಂಟೂ : ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಾರ್!

ಹಾಲಿಡೇ!

ಪರಿಚಯಸ್ಥ : ಏನು ಮೇಸ್ಟ್ರೇ ಇವತ್ತು ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗ್ಲಿಲ್ವೆ?

ಮಗಳು : ಅಪ್ಪ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಏನಿಡ್ಲಿ?

ಮೇಸ್ಟ್ರು : ಇಬ್ಬರಿಗೂ 'ಹಾಲಿಡೇ' ಅಂದು ಸುಮ್ಮನಾದ್ರು!

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23356435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.